Кулинарная энциклопедия

том 30

П–Р (Поросенок — Радиккьо)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 30 томе: как приготовить молочного поросенка; рецепты португальской кухни; что такое профитроли, прошутто и птитим; всё о пряностях; как приготовить настоящее рагу и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)
  -
  - П
    - Поросёнок
      -
      - Поросёнок, запечённый в духовке
    - Портвейн
    - Порто
    - Портобелло
      -
      - Фаршированные портобелло
    - Португальская кухня
    - Портулак
      -
      - Тушёный портулак с йогуртом
    - Порчетта
    - Потаж бон фам
    - Потапцы
    - Потахе
    - Пот-о-фё
    - Пот-пай
      -
      - Пот-пай с начинкой из курицы и овощей
    - Потроха, Потрошки
    - Потрошение
    - Похлёбка
      -
      - Похлёбка чечевичная
    - Похлёбкин, Вильям
    - Почки
      -
      - Телячьи почки в соусе
      - Почки, тушённые с картофелем и солёными огурцами
    - Поширование (припускание)
    - «Прага»

- Пражанина
- Пракес
- Пралине
  -
  - Паста пралине
  - Домашние шоколадные конфеты пралине
- Пребранац
- Прентаньер
- Пресервы
- Пресс для чеснока
- Претцель (Бретцель)
- Приборы
- Припёк
  -
  - Блины с припёком
- Приправы
- Припускание
- Провансаль
  -
  - Кабачки провансаль
- Прованские травы
  -
  - Куриные крылышки по-прованski
- Прованское масло
- Проволоне
- Просо
  -
  - Творожная запеканка с просом
- Простокваша
  -
  - Домашняя простокваша
  - Пирог с вареньем на простокваше
- Противень (лист для выпечки)
- Профитроли
  -
  - Профитроли с творожным кремом
- Прошутто
- Пршут
- Пряжение
- Пряженец
- Пряженик
- Пряная зелень (пряные травы)
  -
  - Основные виды пряной зелени

- Пряник
  -
  - Пряники с сахарной глазурью
- Пряничный домик
- Пряности (специи)
- Птитим
  -
  - Птитим с овощами
- Птифуры
- Птица
  -
  - Курица, запечённая с апельсинами
  - Овощное рагу с индейкой и красной фасолью
- «Птичье молоко»
  -
  - Торт «Птичье молоко»
- Пугья глика
- Пудинг
  -
  - Рисовый пудинг с брусникой
  - Молочный пудинг с чайным желе
- Плам-пудинг
- Пулао
  -
  - Вегетарианский пулао
- Пульке
- Пулярка
- Пумперникель
- Пунш
  -
  - Холодный летний пунш
- Пус-кафе
- Путассу
  -
  - Фрикадельки из путассу с рисом и кинзой
- Путельс
- Путра
- Пухкеники
- Пучеро
- Пхали
  -
  - Пхали из свёклы и капусты
- Пшеница

- Запеканка из пшеничной крупы с курицей и овощами
- Пшеничная мука
- Пшено
  -
  - Каша пшённая с тыквой
- Пшённик
- Пьядина
  -
  - Пьядина романьола
- «Пьяная вишня»
- Пюре
  -
  - Картофельное пюре
- Пян-се
- «Пять специй» (усянмянь)
- Пячисто

○ Р

- Рабанада
- Равигот
  -
  - Тёплый соус равигот
- Равиоли
  -
  - Равиоли с грибами
  - Равиоли с мясным фаршем и томатным соусом
- Рагу
  -
  - Бретонское рагу с бараниной
- Рагу фин
- Радиккьо
  -
  - Салат с радиккьо
  - Ризотто с радиккьо

• notes

○ 1

Кулинарная энциклопедия. Том 30. П-Р (Поросёнок – Радиккьо)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

П

Поросёнок

Молочным может считаться поросёнок, который ещё кормится материнским молоком, обычно это длится до двух месяцев. Поросёнка готовят, как правило, по случаю праздника. Так, например, на Руси это обрядовое блюдо принято было подавать на Рождество.

В отличие от взрослой свиньи, у молочного поросёнка нет прослоек жира, а само мясо отличается нежностью и сочностью. Правда, его не очень много, что следует учитывать при выборе рецепта.

Самым распространённым способом приготовления поросёнка является запекание или жарка на вертеле.

Поросёнок, запечённый в духовке

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

1 тушка молочного поросёнка
1 стакан красного вина
8 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. горчицы
2 ст. л. бальзамического уксуса
5 горошин чёрного перца
щепотка тёртого мускатного ореха
щепотка сухого базилика
щепотка молотой корицы
щепотка морской соли

Калорийность: 112 ккал

• Тушку поросёнка вымыть, обсушить.

• Смешать красное вино, оливковое масло, соевый соус, горчицу и бальзамический уксус. Специи растереть в ступке, добавить в маринад, перемешать.

• Сделать по всей поверхности тушки небольшие надрезы ножом, обмазать приготовленной смесью.

• Духовку разогреть до 250 °С. Выложить поросёнка на решётку, запекать 1 час, затем перевернуть на другой бок, запекать ещё 1–1,5 часа. Подавать горячим.

Портвейн

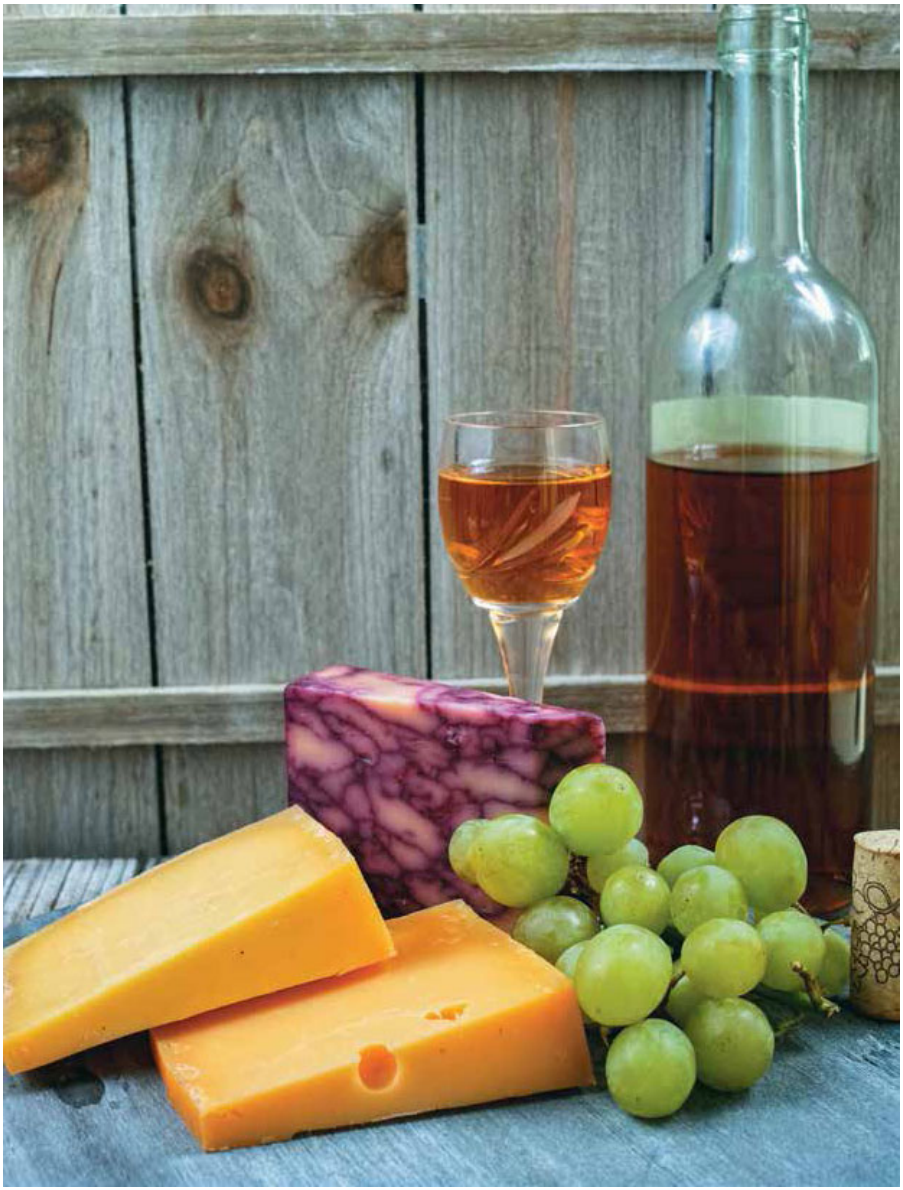
Креплёное португальское вино, названное в честь одного из главных портов страны, Порту. Традиционно портвейн производят на северо-востоке Португалии, в долине Дору. Уже во времена Римской империи производство вина из местного винограда стало популярным видом промысла. В XI веке графство Портукале, ставшее в дальнейшем Португалией, досталось в наследство Генриху II Бургундскому, который заменил произраставшую в Дору виноградную лозу на сорта, характерные для Бургундии. Но капризный климат не давал возможности выращивать такой же сладкий виноград, поэтому местные вина не пользовались спросом, пока судьбу портвейна не решил случай. Во время торговой войны с Францией англичане были вынуждены отказаться от французских вин и принялись срочно искать им замену. В 1703 году португальским винам был предоставлен льготный таможенный тариф при ввозе в Англию. Однако красные вина, производимые в Дору, быстро портились во время транспортировки, и находчивые португальцы решили добавлять в них винный спирт. Получившийся в результате необычный вкус англичане оценили, так на свет появился портвейн.

Хотя, согласно международным правилам, портвейном могут называться лишь португальские вина, во многих странах производят аналогичные напитки и нередко дают им название «портвейн». Так, в СССР до 1985 г. ежегодно производилось до 2 млрд литров ординарного «портвейна», пользовавшегося большим спросом у населения. Часто при изготовлении такого «портвейна» использовались упрощённые методы, что приводило к значительному снижению качества напитка – например, известный «портвейн 777» изготавливался из дешёвого виноматериала с добавлением этилового спирта.

Чтобы насладиться вкусом настоящего портвейна в полной мере, нужно следовать определённым правилам. Так, за 1–2 дня до открытия бутылки её нужно поставить вертикально. После откупоривания бутылку с напитком нельзя снова закрывать пробкой, чтобы не испортить вкус. Рекомендуется перелить портвейн в графин-декантер, чтобы аромат и вкус напитка полностью раскрылись.

Красные портвейны пьют довольно тёплыми, примерно 18 °C, а белые охлаждают до 10–12 °C. Что касается времени употребления, то портвейн подойдёт и в качестве аперитива перед основными блюдами, и в качестве дижестива после обильной трапезы.

Напиток хорошо сочетается практически с любыми продуктами. Подают его к мясным блюдам, десертам, выпечке, фруктам, кофе, жареным орешкам, морепродуктам и пр.



Порто

Соус на основе портвейна, чаще всего подаётся к мясу. Существует множество вариантов его приготовления. Главное, что нужно помнить, – вино следует хорошо уварить, чтобы соус получился достаточно густым.

Время приготовления: 30 мин

1 небольшая луковица
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан красного портвейна
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
1 веточка тимьяна
1,5 стакана насыщенного мясного бульона

Калорийность: 212 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить.

• В сотейнике растопить сливочное масло, спассеровать лук до мягкости, влить вино, перемешать.

• Добавить травы. Варить на слабом огне до уменьшения объёма вдвое.

• Влить бульон, проварить 2–3 минуты на слабом огне.

• Снять с огня, процедить через сито. Подавать к мясу.

Портобелло

Гриб, разновидность шампиньона. В отличие от последнего, портобелло бывает довольно крупным, а его шляпка практически полностью раскрывается, достигая 10–15 см в диаметре. Благодаря такой особенности, с поверхности гриба испаряется больше влаги, в результате чего он приобретает более плотную и мясистую структуру.

Интересно, что вплоть до 80-х годов XX века этот гриб практически не употребляли в пищу. Но затем ему было дано оригинальное название, а факт того, что произрастает он в небольших количествах, сделал из портобелло деликатес.

В отличие от шампиньона, этот гриб обладает более насыщенным вкусом и выраженным, ярким ароматом.

В состав портобелло входят зола, пищевые волокна, а также витамины и различные минеральные вещества. Больше всего в этих грибах витаминов Е и группы В. В числе минеральных веществ цинк, селен, медь, марганец, железо, фосфор, натрий, кальций, калий. Низкая калорийность позволяет рекомендовать грибы в качестве диетического продукта. Кроме того, поротбелло подойдёт тем, в чьём рационе ощущается недостаток полноценного белка.

В кулинарии портобелло используют для приготовления разнообразных вторых блюд и грибных закусок. Очень вкусными получаются запечённые портобелло или жюльен из них, также большие шляпки отлично подходят для фарширования. Портобелло тушат, маринуют, запекают, добавляют в омлет, пиццу, рагу и салаты.

Фаршированные портобелло

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

1 луковица
2 ст. л. оливкового масла
4 помидора
4 зубчика чеснока
1 стебель лука-порея
0,5 лимона
1 пучок свежего базилика
50 г пармезана
1 пучок петрушки
4 шляпки портобелло
соль и перец по вкусу

Калорийность: 104 ккал

• Луковицу очистить, измельчить. На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить лук до золотистого цвета.

• Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Чеснок очистить, измельчить. Лук-порей хорошо промыть, мелко нарезать.

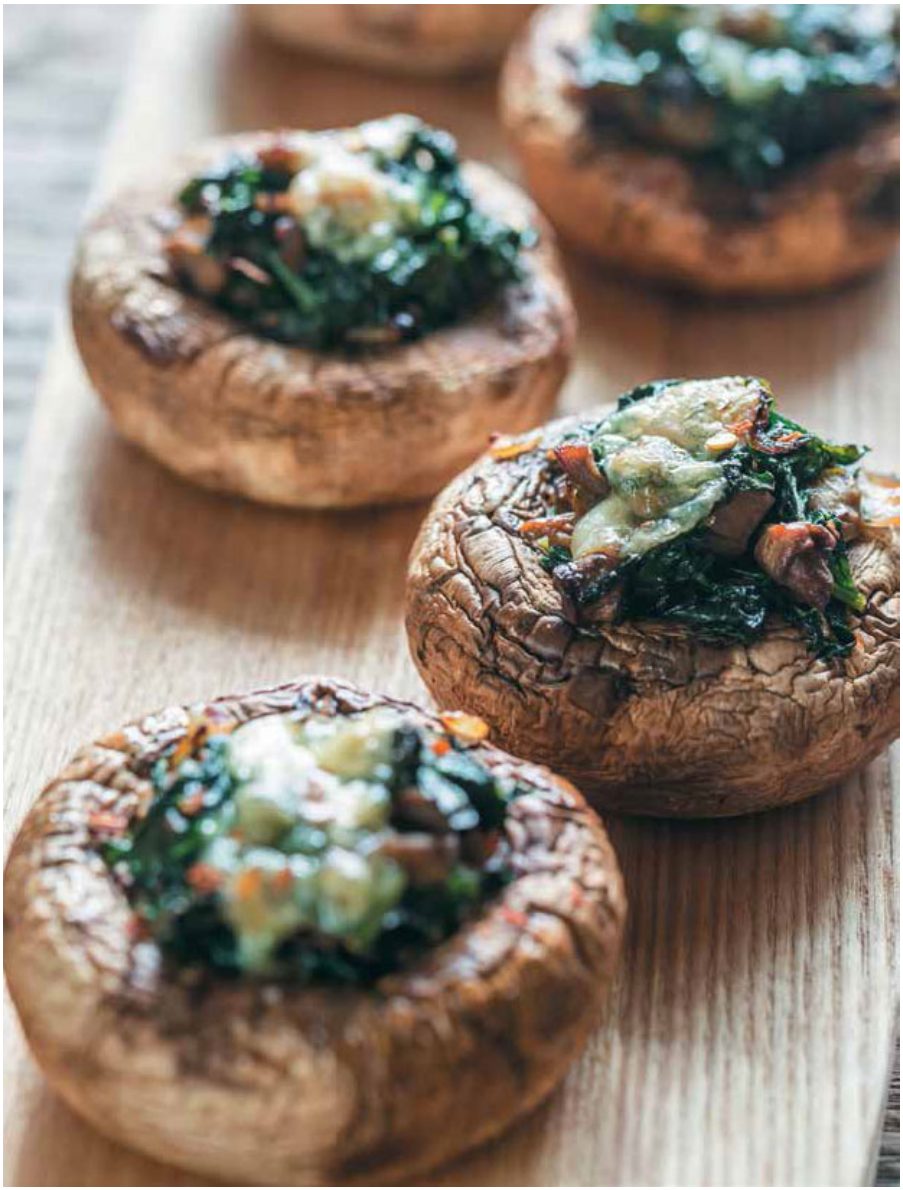
• Добавить помидоры, чеснок и лук-порей в сковороду с луком, перемешать. Посолить, поперчить, тушить, пока помидоры не станут мягкими. Выжать сок из половины лимона.

• Базилик промыть, стряхнуть воду, нарезать. Добавить к остальным ингредиентам, перемешать, тушить 1 минуту, снять с огня.

• Пармезан натереть. Петрушку вымыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Шляпки портобелло выложить на смазанный маслом противень. Сбрызнуть оливковым маслом. Наполнить начинкой, посыпать тёртым пармезаном. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 12–15 минут.

• Достать из духовки, посыпать петрушкой, подавать к столу.



Португальская кухня

Кухня Португалии считается одной из лучших и самобытных в мире. Многие полагают, что она формировалась под влиянием испанской, но это не совсем так. В ней можно проследить африканские традиции, такие, например, как использование острого перца пири-пири. Южные районы явно подвержены итальянскому влиянию, здесь любят пасту и активно используют чеснок. Впрочем, португальцы любят и другие специи, еда здесь всегда ароматная и пряная.

Близость к океану обеспечила Португалии первое место в мире по количеству рыбы, употребляемой жителями страны в год. Блюд из рыбы и морепродуктов здесь великое множество, дары моря жарят, варят, тушат, запекают на углях. Рыба здесь – основной продукт питания.

Считается, что больше всего блюд в стране готовят из трески. В Португалии даже существует поговорка о том, что «рецептов приготовления трески столько же, сколько дней в году». Одной из «визитных карточек» португальской кухни стала сушёная треска бакаляу. Своим появлением это знаковое блюдо обязано мореплавателям, которые стремились сохранить рыбу как можно дольше в те времена, когда холодильников ещё не существовало. Сегодня бакаляу – любимый деликатес, обязательно присутствующий на столе на Пасху и в Рождество, а также использующийся и в повседневной кулинарии.

Присутствуют на столе португальцев и блюда из мяса (прежде всего говядины) и птицы, обильно сдобренные традиционными специями, среди которых особенно часто используется чеснок. Распространённым продуктом здесь является острая колбаса чорисо, аналог испанской чоризо, входящая в состав многих блюд, например, традиционного овощного супа калду верде.

Среди овощей наибольшей любовью португальцев пользуются морковь, картофель, репчатый лук, шпинат и цветная капуста. Часто в качестве основного ингредиента густых супов и рагу выступают фасоль и нут.

Что касается десертов, то самым главным из них можно назвать паштель де белень, ставший настоящей «кулинарной достопримечательностью» страны, и его аналог, паштель де ната, рецепт которого позаимствовали многие страны Европы и Нового Света, где это лакомство в наши дни традиционно готовят на Рождество. Разнообразные десерты – от молочного желе до сладкой выпечки – здесь чаще всего приправляют молотой

корицей, а также добавляют миндаль и кокосовую стружку.

На территории Португалии производится множество вин, среди которых особенно ценится портвейн. Его обычно пьют перед едой в качестве аперитива или в конце трапезы – как дижестив. Зелёное вино – ещё одна особенность виноделия этой страны. Так называются вина с небольшой выдержкой и лёгкой газацией, которые могут быть изготовлены как из белого, так и из красного винограда. Хотя самым известным португальским вином можно назвать портвейн, также во всём мире популярна мадера,

производимая на острове Мадейра. Туристы, посещающие Лиссабон, часто привозят оттуда местный «сувенир» – ароматный вишнёвый ликёр жинжинью.

Важнейшие блюда португальской кухни (в алфавитном порядке)[1]:

Бакаляу – сушёная солёная треска, аналог итальянской баккала.

Калдейрада – рыба, тушённая с овощами и белым вином.

Калду верде – суп из капусты и картофеля с луком, чесноком и колбасой чорисо.

Катаплана – блюдо из рыбы и морепродуктов с овощами.

Кузиду португезе – смесь говядины, свинины, копчёностей и курицы.

Олья подрига – густая похлёбка с мясом, колбасками и горошком.

Паштель де бакаляу – обжаренные во фритюре шарики из сушёной трески.

Паштель де белень – булочки с заварным кремом.

Персебеш – популярный морепродукт, морские ракообразные.

Пири-пири – острое блюдо из курицы и одноимённый соус.

Пошта-а-мирандеза – отбивные из телятины с чесночным соусом.

Рабанадаш – тосты в молочно-яичном льезоне с добавлением рома.

«Райские сливки» – сливочно-яичный десерт.

Рожоеш – рагу из свинины.

Сардинада – жаренные на решётке сардины с гарниром из жареного перца и картофеля.

Сопа да педра – «суп из камня», густая похлёбка с грудинкой, колбасками и фасолью.

Тижелада – яичный пудинг.

Треска а ла Гомеш – запечённая с картофелем и маслинами.

Фейжоада – запечённые бобы с сушёным мясом, потрохами, колбасками и пр.

Фолар – традиционный пасхальный пирог.

Энсопадо – похлёбка из баранины.

Эшталадуш – сдобные рогалики.

Портулак

Однолетнее растение с небольшими мясистыми листьями. Цветы портулака жёлтого цвета собраны в небольшие пучки, а плод растения имеет шаровидную форму. Внутри него находятся тёмно-коричневые семена.

В природе обнаружить портулак можно в речных долинах и на пустырях. В ареал его произрастания входят многие регионы мира с тёплым климатом, в том числе Россия, Средняя Азия и Закавказье. Растение выращивают также на огородах как садовый овощ.

Полезные свойства растения отмечал в своё время сам Гиппократ. В зелени портулака содержатся витамины А, В, К, РР, Е. Это уникальный источник белка, в нём содержится также «топливо» для клеток: глюкоза, сахароза, галактоза. Органические кислоты, входящие в состав растения, способствуют нормализации обменных процессов. В числе полезных веществ, содержащихся в портулаке, такие как калий, кальций, магний, каротин, флавоноиды и пр. Много в нём слизистых и смолистых веществ.

В народной медицине растение применяют для лечения заболеваний мочевого пузыря, почек, желудка и печени. Помогает портулак при энтероколите и геморрое, дизентерии, артрите, заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Он благотворно влияет на кожу, снимая воспаления и улучшая её внешний вид, что позволяет использовать портулак и в косметических целях. С его помощью лечат псориаз и другие кожные проблемы.

В кулинарии листья и стебли растения употребляют в сыром и варёном виде. Их добавляют в салаты, готовят с ними супы и

соусы, кладут в мясные блюда, а также солят и маринуют на зиму.

Тушёный портулак с йогуртом

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 большой пучок портулака
2 зубчика чеснока
0,5 луковицы
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана натурального йогурта
соль и перец по вкусу

Калорийность: 34 ккал

Портулак замочить в холодной воде на 15 минут. Затем воду слить, зелень промыть, откинуть в дуршлаг.

• Чеснок и лук очистить, измельчить. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук и чеснок, выложить портулак, тушить, пока зелень не поменяет цвет.

• Переложить в миску, посолить, поперчить по вкусу.

• Заправить йогуртом, подавать к столу.

Порчетта

Блюдо итальянской кухни, маринованная свинина, свёрнутая рулетом и запечённая до румяной корочки. Если рулет готовится для большого праздничного стола, то в ход идёт свиная брюшина или целый поросёнок, из туши которого удаляют кости.

Подают порчетту как горячей, так и холодной, в качестве основного блюда или закуски.

На 4–6 порций
Время приготовления: 1,5 часа + маринование

1–1,5 кг свиной лопатки
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
6 зубчиков чеснока
цедра 1 апельсина
2 ст. л. рубленого шалфея
2 ч. л. семян укропа
2 ст. л. рубленого розмарина

Калорийность: 262 ккал

• В мясе сделать два глубоких разреза так, чтобы его можно было разложить как книжку. Смазать оливковым маслом. Обильно посыпать солью и перцем.

• Чеснок очистить, измельчить. Стереть цедру с апельсина.

• Сверху на мясо выложить чеснок, цедру, шалфей, растёртые в ступке семена укропа, розмарин (немного специй оставить для внешней стороны рулета). Равномерно распределить специи по всей поверхности мяса.

• Свернуть мясо в тугой рулет. Сверху присыпать солью и оставшимися специями. Перевязать кулинарной нитью, убрать в холодильник на 3–4 часа.

• Форму для запекания и рулет смазать оливковым маслом.

• Выложить порчетту в форму, поместить в разогретую до 230 °С духовку на 20 минут.

• Уменьшить температуру до 120 °С, запекать ещё 30 минут.

• Достать из духовки, накрыть фольгой, оставить на 10 минут, затем подавать к столу, нарезав толстыми ломтиками, или охладить перед подачей.

Потаж бон фам

Французский горячий суп-пюре из лука-порея и картофеля. Потаж бон фам – один из вариантов знаменитого супа вишуаз, только второй подаётся к столу холодным *(см. Вишисуаз)*.

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

450 г белой части лука-порея
1 средняя луковица
450 г картофеля
2 ст. л. сливочного масла
1 л куриного бульона или воды
200 мл сливок 10 % жирности
100 г сухариков из пшеничного хлеба для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 42 ккал

• Лук-порей хорошо промыть и нарезать на тонкие кольца. Репчатый лук очистить и очень мелко нарубить. Картофель промыть, очистить и нарезать на мелкие кубики.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, выложить оба вида лука и пассеровать на среднем огне 5–7 минут, до мягкости.

• Добавить в кастрюлю картофель и готовить без крышки 3–5 минут, постоянно помешивая.

• Влить в кастрюлю бульон или воду, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения и убавить огонь до слабого. Готовить под неплотно прикрытой крышкой 15 минут, до мягкости картофеля.

• Снять с огня, немного охладить и измельчить блендером до однородной массы.

• Влить в суп подогретые сливки, на слабом огне, постоянно помешивая, прогреть суп, не допуская кипения. Если необходимо, досолить.

• Разлить суп по тарелкам, посыпать сухариками и подать потаж бон фам на стол горячим.

Потапцы

Украинские традиционные горячие бутерброды.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 ломтика пшеничного хлеба
2 ст. л. растительного масла
2 средних помидора
2 ст. л. тёртого твёрдого сыра

Калорийность: 315 ккал

• Ломтикам пшеничного хлеба придать квадратную форму, срезав корочки.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём хлеб с обеих сторон по 2–3 минуты.

• Помидоры вымыть, нарезать кружками.

• Выложить на куски хлеба помидоры, посыпать тёртым сыром.

• Запекать в духовке 5–7 минут и сразу подать на стол.

Потахе

Испанская овощная похлёбка с нутом. В Средние века «потахе» называлось любое блюдо, которое готовилось в глиняном горшке пучеро. Бедные добавляли в него кусок сала для наваристости, богатые клали мясо.

В потахе можно добавлять мясо, бульонную кость, сало или испанскую колбасу чоризо, а также сваренные вкрутую яйца.

В пост и на Пасхальной неделе традиционно готовится потахе с треской – бакалао.

На 3–4 порции
Время приготовления: 3 часа + замачивание

250 г нута
1 средняя луковица
2–3 зубчика чеснока
1 средняя морковь
4 помидора
2–3 ст. л. оливкового масла для жарки
1 л овощного бульона
1 лавровый лист
0,5 ч. л. сушёного розмарина
щепотка сушёного тимьяна
50 г листьев шпината
3–4 яйца, сваренных вкрутую
соль по вкусу

Калорийность: 84 ккал

• Нут замочить на ночь в подсоленной воде. Затем нут промыть, залить 2 л холодной воды, варить на среднем огне 2 часа, в конце варки посолить по вкусу.

• Очистить и мелко нарезать лук. Очистить и пропустить через пресс чеснок. Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки.

• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук до прозрачности, 2–3 минуты. Добавить в сковороду чеснок и морковь, обжаривать 3–4 минуты.

• Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать, добавить в сковороду. Влить бульон, довести до кипения и тушить на среднем огне 10–15 минут.

• Добавить в сковороду лавровый лист, розмарин и тимьян,

если нужно, досолить по вкусу.

• Готовый нут промыть под проточной горячей водой и добавить в сковороду.

• Шпинат промыть, просушить, нарезать и добавить в сковороду. Тушить потахе ещё 4–5 минут. Затем снять с огня и оставить на 20 минут под крышкой.

• Разлить потахе по тарелкам, в каждую добавить разрезанные пополам яйца и подать на стол.

Пот-о-фё

Название блюда в свободном переводе означает «горшок в огне», что отражает традиционный способ его приготовления – томление в толстостенной посуде. Пот-о-фё традиционно относят к супам, но, по сути, это густое рагу из говяжьей грудинки с овощами.

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,2 кг говяжьей грудинки
2 средние луковицы
2 средние моркови
100 г корня сельдерея
1 небольшая репа
1 небольшой кочан капусты (около 600 г)
15 см белой части лука-порея
450 г вермишели
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Грудинку промыть и нарезать кусками средней величины, сложить мясо в глубокую кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она только покрывала мясо, посолить. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь до среднего и варить около 1 часа.

• Лук, морковь, сельдерей и репу вымыть, очистить, нарезать на небольшие кубики. Нарезать капусту квадратиками, а лук-порей – колечками.

• Добавить овощи в кастрюлю с мясом, посолить и поперчить по вкусу и варить ещё 30 минут.

• Отдельно отварить вермишель, как указано на упаковке.

• Вермишель выложить на дно глубоких тарелок. Сверху залить горячим бульоном из кастрюли. Следом выложить в тарелки овощи и мясо.

• Подать пот-о-фё на стол горячим.

Пот-пай

Закрытый пирог с несладкой начинкой. Пот-пай – едва ли не самый известный из английских пирогов. Приготовить его можно с различными начинками: овощами, мясом, сыром, зеленью, грибами, рыбой. Для этого пирога используют слоёное тесто, в него закладывают начинку, которую предварительно долго тушат.

Пот-пай готовят как в индивидуальных небольших формах, в таком случае корочку можно отламывать и обмакивать в полужидкую начинку, или в одной большой форме, и тогда он подаётся на стол в той посуде, в которой готовился. За столом пирог нарезается и раскладывается по тарелкам.

Пот-пай прочно вошёл и в американскую кухню, но здесь это блюдо делают, используя лишь крышку из теста. При приготовлении американского пот-пая начинку выкладывают прямо в форму, затем плотно накрывают её куском теста и выпекают.

Пот-пай часто готовят как блюдо английского воскресного обеда, используя для начинки продукты, оставшиеся от субботнего ужина.

Пот-пай с начинкой из курицы и овощей

На 10–12 порций
Время приготовления: 1,5 часа

4 куриных бедра
1 большая луковица
1 лавровый лист
5 горошин чёрного перца
100 мл молока
1 средняя морковь
2 средних стебля сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сушёного тимьяна
3 ст. л. пшеничной муки
1 банка консервированного зелёного горошка (200 г)
2 листа готового слоёного теста
сливочное масло для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 221 ккал

• Приготовить начинку. Курицу выложить в неглубокую кастрюлю, добавить очищенный лук, лавровый лист, чёрный перец, посолить по вкусу. Варить на среднем огне 20 минут. Извлечь мясо из бульона, бульон процедить, немного охладить и соединить с молоком. Мясо отделить от костей и мелко нарезать.

• Морковь очистить и нарезать на тонкие кружочки. Сельдерей промыть и мелко нарезать.

• В глубоком сотейнике растопить сливочное масло, выложить морковь и сельдерей, готовить, помешивая, 3–4 минуты.

• Затем выложить нарезанное мясо, посолить, поперчить и добавить тимьян. Готовить, помешивая, 3–4 минуты.

• В сотейник всыпать муку, перемешать. Готовить, помешивая и постепенно вливая смесь бульона и молока, ещё 4–5 минут.

• В сотейник добавить горошек, перемешать и снять с огня. Начинку охладить, периодически перемешивая.

• Один лист теста раскатать и выложить в смазанную сливочным маслом глубокую форму для запекания. Тесто наколоть и запечь в духовке при 150 ˚С в течение 3–5 минут.

• Достать форму из духовки, выложить поверх теста начинку, сверху прикрыть раскатанным пластом теста так, чтобы края доходили до стенок формы. Тесто наколоть, смазать пирог растопленным сливочным маслом и запечь в духовке при 180 ˚С в течение 18–20 минут.

• Достать пот-пай из духовки, накрыть форму влажным полотенцем и оставить на 10 минут.

• Подать пот-пай на стол горячим, в форме, в которой он готовился.

Потроха, Потрошки

см. Субпродукты.

Потрошение

Один из этапов подготовки продуктов животного происхождения к приготовлению. Под потрошением обычно понимают удаление неиспользуемых для блюда внутренних органов. У некоторых видов продуктов в дальнейшем удалённые органы используются в составе начинки.

У каждого вида животных продуктов существуют свои приёмы потрошения. Так, дичь и домашнюю птицу потрошат в последнюю очередь, после ощипывания, удаления головы и лапок. Рыбу сначала потрошат, а затем очищают от чешуи и отрезают голову. Морепродукты потрошат с осторожностью, так как у многих есть особые красящие мешки.

При потрошении любых животных, птиц и рыб следует с осторожностью удалять желчный пузырь, так как желчь способна испортить вкус продукта.

После потрошения любую тушку нужно тщательно промыть под проточной холодной водой.

Потрошёный лосось

Похлёбка

Разновидность супа, лёгкий овощной отвар. Похлёбки мясной или рыбной не может быть по определению. Похлёбка под разными названиями присутствует в разных кухнях мира. Французский луковый, американский тыквенный, английский чечевичный супы или русская полевица – всё это похлёбки.

Как правило, в похлёбке главенствует один основной ингредиент, он и определяет её вкус, остальные добавки лишь оттеняют его.

Ещё одно правило в приготовлении похлёбки – такие супы не варят заранее. Похлёбка не предполагает подогревания, суп подаётся на стол сразу после приготовления.

Похлёбка чечевичная

Эту похлёбку, упомянутую ещё в Библии, считают своим национальным блюдом итальянцы, испанцы, пуэрториканцы, мексиканцы, американцы и ещё десятка два народов. Простое и сытное кушанье готовится быстро, и часто выступает как основа для других блюд. Остатки такой похлёбки после охлаждения можно использовать для приготовления паштетов, начинок и пр.

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин + замачивание

200 г чечевицы
1 средняя луковица
2 ст. л. растительного масла
1 крупная морковь
1 белая часть лука-порея
1,5 л воды
1 ч. л. соли

Калорийность: 57 ккал

• Чечевицу замочить в горячей воде на 3–4 часа.

• Лук очистить и мелко нарезать. Спассеровать лук на растительном масле до прозрачности. Морковь очистить и натереть на мелкой тёрке, добавить морковь в сковороду и готовить, помешивая, 4–5 минут.

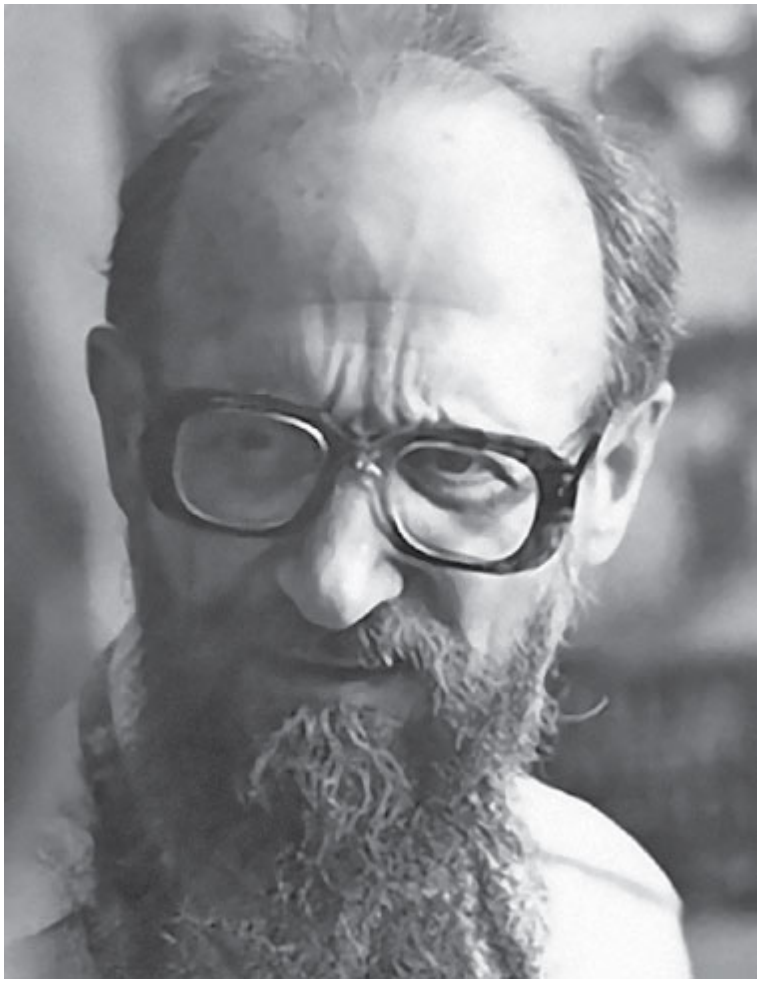
• Лук-порей нарезать тонкими кольцами, добавить в сковороду и тушить, помешивая, 5–7 минут, до мягкости.

• В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль и всыпать чечевицу. Варить на среднем огне, часто помешивая, 20 минут.

• Добавить в кастрюлю содержимое сковороды, перемешать и готовить ещё 5 минут.

Похлёбкин, Вильям

(1923–2000)



Советский и российский учёный, историк, географ, журналист и писатель. Автор известных книг по кулинарии. История, география, геральдика, Скандинавские страны и Прибалтика, кухни народов мира, этнография – круг профессиональных интересов у Вильяма Похлёбкина был чрезвычайно велик. Он одновременно писал и кулинарный труд «Репертуар кушаний и напитков в русской классической драматургии с конца XVIII до начала XX столетий», и «Словарь международной символики и эмблематики».

Его кулинарные книги во многом сохранили и возродили

национальные рецепты стран бывшего Советского Союза. Похлёбкин развенчал много исторических мифов и разрешил, казалось бы, невозможные загадки. В его книгах прослеживается связь многих народов и наследуемая ими культура. Крупнейший специалист по истории дипломатии, российско-финским, российско-польским и российско-прибалтийским отношениям увлекался историей мировой кулинарии и писал об этом книги, которые были переведены почти на все европейские и несколько восточных языков.

Всего Вильям Васильевич написал более 50 книг. Их суммарный тираж во всём мире приближается к 100 миллионам экземпляров. Слависты Америки и Европы проводили научные конференции по книгам и статьям Похлёбкина о влиянии еды и трапезы на психологию героев великой русской литературы.

При том, что учёный являлся великолепным кулинаром, он не был гурманом и относился к еде очень спокойно, даже аскетично. Для него пища была источником к размышлению, он грамотно доказал, что история многих блюд далека от реальности, и наоборот, часто привычные, казалось бы, обыденные блюда становились «героями» целой детективной истории. Похлёбкин всегда проверял на себе каждое блюдо, рецепт которого включал в свои труды, чтобы не вводить в заблуждение читателя.

Именно Похлёбкин доказал, что водка – исконно русский напиток. Он не только написал об этом книгу, но и подкрепил факты историческими архивными документами. В своей книге «Тайны хорошей кухни» Вильям Васильевич обстоятельно описывает, что и как нужно готовить, выработанные им в середине прошлого века технологии актуальны до сих пор. Особенно ценным трудом для сохранения кулинарных традиций стала книга «Национальные кухни наших народов». В ней, помимо широко известных блюд русской, украинской, белорусской, молдавской и пр. кухонь, присутствуют рецепты таких редких в описании кухонь, как, например, якутская или бурятская.

Почки

Субпродукт. В пищу используются почки крупного и мелкого скота, а также домашней птицы. Почки – недорогой и питательный продукт, их используют для приготовления первых и вторых блюд, салатов и закусок.

В почках животных и птицы много белка и гораздо больше, чем в мясе, витаминов группы В. Они богаты железом, цинком и селеном – микроэлементом, который входит в состав многих ферментов организма, а также способствует улучшению работы щитовидной железы. Этот продукт легко усваивается, и поэтому его часто рекомендуют для диетического и восстановительного питания.

При приготовлении почек важный фактор – время. Почки, как и любые субпродукты, нельзя готовить долго, от этого они становятся жёсткими и теряют вкус. Солить и приправлять блюда с почками нужно в конце приготовления.

Как выбирать

При выборе почек обязательно нужно обратить внимание на цвет – он должен быть насыщенным, ровным, от красного до тёмно-бордового. Консистенция продукта гладкая и однородная, без посторонних вкраплений и кровоподтёков. Поверхность свежих почек блестящая.

Как хранить

Свежие почки хранить нельзя, их следует готовить сразу после приобретения. Почки можно заморозить и хранить в морозильнике до 6 месяцев.

Подготовка

Перед приготовлением нужно удалить лоханку и светлые мочеточники, а также вымочить почки в холодной воде с добавлением уксуса в течение нескольких часов, чтобы избавиться от неприятного запаха. При варке почек воду нужно пару раз доводить до кипения и сливать.

Телячьи почки в соусе

(рецепт русской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

250 г телячьих почек
6 ст. л. растительного масла
2 ч. л. пшеничной муки
2 средних помидора
2 стакана мясного бульона или воды
2 средние луковицы
2–3 крупные картофелины
1 средняя морковь
2 солёных огурца
1–2 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

• С телячьих почек срезать жир, удалить плёнки, замочить в холодной воде на 2–3 часа, трижды меняя воду.

• Разрезать почки поперёк на ломтики, посыпать солью, перцем и жарить на сковороде с растительным маслом в течение 10–12 минут. Добавить в сковороду муку, перемешать и обжаривать ещё 3–4 минуты.

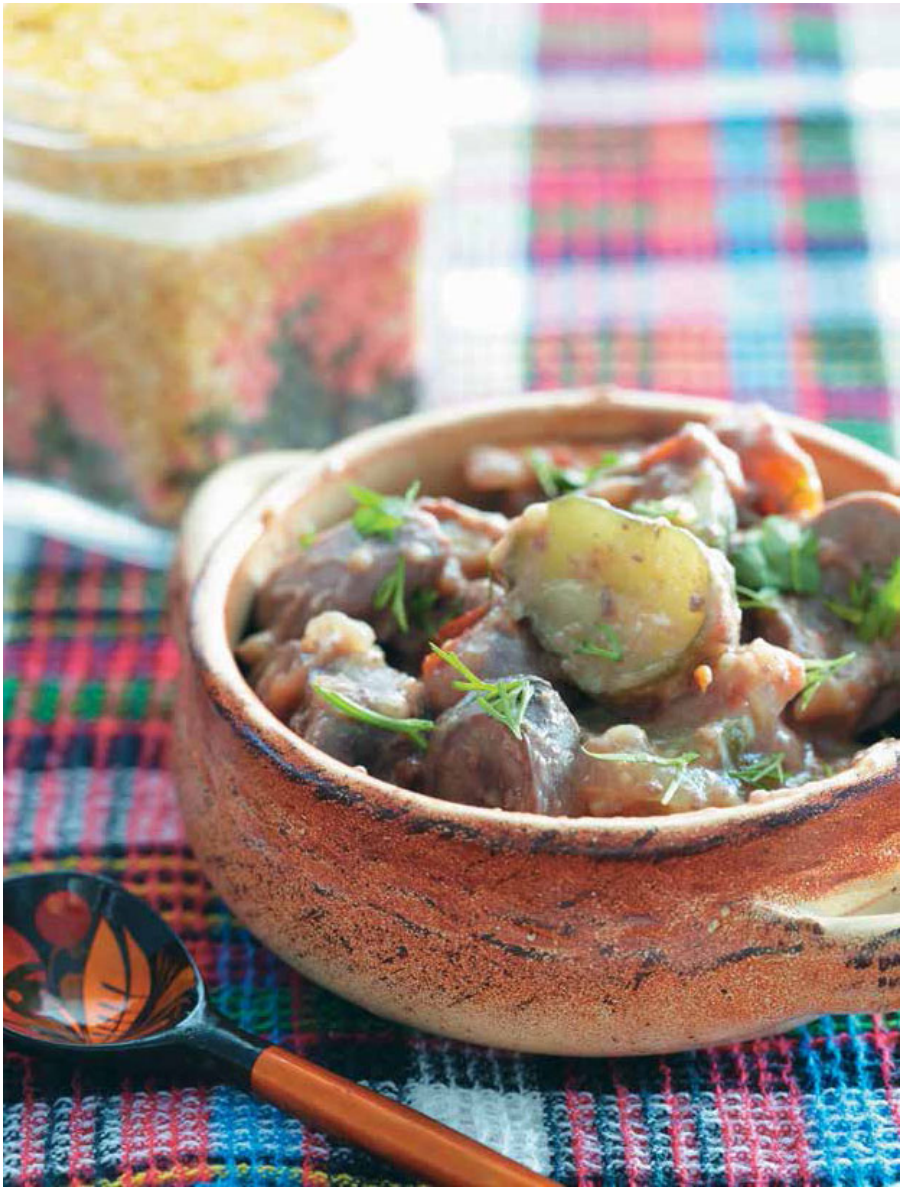
• Помидоры нарезать на тонкие ломтики, добавить к почкам, перемешать и обжаривать ещё 4–5 минут.

• Почки с помидорами переложить в кастрюлю или сотейник, залить бульоном или водой.

• Готовить почки в духовке при 180–200 °С в течение 30 минут.

• Лук, картофель и морковь очистить, нарезать, добавить вместе с кружками солёных огурцов в кастрюлю с почками и тушить ещё 15–20 минут.

• Готовые почки посыпать рубленой зеленью петрушки и подать на стол.



Почки, тушённые с картофелем и солёными огурцами

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

2 говяжьи почки
2 ст. л. пшеничной муки
2 средние луковицы
5–6 крупных картофелин
1–3 солёных огурца
100 г сливочного масла
1 стакан огуречного рассола
2,5 стакана мясного бульона
1 лавровый лист
3 горошины душистого перца
100 г сметаны

Калорийность: 120 ккал

• Почки вымочить и подготовить (*см. Подготовка*).

• Поместить почки в небольшую кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и проварить 3–4 минуты. Воду слить, почки ещё раз тщательно промыть.

• Дать воде полностью стечь, нарезать почки на небольшие кусочки и смешать с мукой.

• Лук очистить и мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать на небольшие кубики. Солёные огурцы мелко нарезать. (Если у огурцов кожица жёсткая, предварительно очистить их овощечисткой.)

• В гусятнице или высоком сотейнике разогреть сливочное масло и слегка обжарить лук. Добавить запанированные почки и обжарить их до золотистой корочки.

• Влить огуречный рассол, накрыть крышкой и тушить до мягкости почек, около 20 минут. Если жидкость выкипит, добавить половину стакана воды.

• Когда почки будут мягкими настолько, что их можно легко проткнуть вилкой, влить оставшийся бульон.

• Добавить к почкам нарезанные картофель и солёные огурцы, лавровый лист и душистый перец. Готовить блюдо на среднем огне до мягкости картофеля, около 15 минут.

• Добавить сметану, перемешать и тушить на слабом огне под крышкой ещё 5 минут.

Поширование (припускание)

(от франц. *pocher* – сморщиваться)

Приём тепловой обработки продуктов в почти закипающей жидкости, при температуре не выше 90 °С. Щадящий способ приготовления пищи, при котором сохраняются структура продуктов, полезные вещества и естественный вкус.

При припускании жидкость доводят до кипения, затем убавляют огонь до очень слабого и готовят продукты, не допуская кипения. Мясо или рыбу, приготовленные таким способом, перед подачей обсушивают бумажными салфетками.

Пошировать можно любые продукты – мясо, птицу, рыбу, яйца, овощи, фрукты. Припускают продукты, как правило, в воде, добавляя в неё различные приправы и специи. Вместо воды можно использовать и различные бульоны, смесь вина и воды, молоко.

Поширование готовят и сиропы, для чего сидры или фруктовые соки уваривают, не допуская закипания.

«Прага»

1) Популярный салат родом из Чехии. Характерной особенностью салата является то, что при его приготовлении ингредиенты укладывают на блюдо слоями, промазывая их майонезом. Салат не подают на стол сразу, как правило, его оставляют в холодильнике на несколько часов для пропитки.

Рецептов салата «Прага» много, но обязательные ингредиенты – отварное куриное мясо и чернослив.

На 4–5 порций
Время приготовления: 25 мин + настаивание

1 крупная луковица
2 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. воды
100 г чернослива
300 г отварного куриного мяса
200–250 мл майонеза
3–4 маринованных огурца
1 крупная отварная морковь
2–3 яйца, сваренных вкрутую
1 банка консервированного зелёного горошка (200 г)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 238 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить. Залить лук смесью бальзамического уксуса и воды, оставить на 10–15 минут для маринования.

• Чернослив без косточек замочить в горячей воде, оставить на 10 минут.

• Куриное мясо мелко нарезать и выложить слоем в 1 см на широкое блюдо для подачи. Сверху промазать 2–4 ст. ложками майонеза.

• Огурцы мелко нарезать, выложить поверх мяса. Выложить лук в сито, дать стечь маринаду, затем выложить его поверх огурцов.

• Яйца натереть на мелкой тёрке, выложить поверх лука. Промазать слой яиц 2–4 ст. ложками майонеза.

• Морковь натереть на мелкой тёрке, выложить поверх яиц.

• С горошка слить воду, слегка придавливая, выложить горошек поверх моркови.

• Чернослив отжать, мелко нарезать и выложить поверх горошка.

• Смазать салат оставшимся майонезом и поместить в холодильник на 4–6 часов.

2) Торт, который является своеобразным «ответом» венскому торту «Захер». Этот десерт придумал начальник кондитерского цеха одноимённого московского ресторана Владимир Гуральник. Он же был автором таких рецептов, как «Птичье молоко», «Бисквитные корзиночки с кремом» и многих других сладостей, популярных со времён Советского Союза. К чешской кухне данный торт не имеет никакого отношения.

На основе оригинального рецепта со временем родилось много домашних интерпретаций. Кремы для этого торта могут быть различными – масляный, заварной, сливочный, на сгущённом молоке и пр.

В классическом варианте «Прагу» обмазывают шоколадной глазурью, однако можно встретить и обсыпные торты, и десерты, украшенные свежими ягодами.

На 8–10 порций
Время приготовления: 1,5 часа + настаивание

380 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
2 ч. л. какао-порошка

2 яйца
200 г сахара
200 мл сгущённого молока
200 мл сметаны
100 мл водки для пропитывания
сливочное масло для смазывания

Для крема
1 яичный желток
1 ст. л. воды
250 г сливочного масла
1 ст. л. ванильного сахара
200 г сгущённого молока
1 ч. л. какао-порошка

Для глазури
200 г тёмного шоколада (содержание какао не менее 70 %)
3 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 356 ккал

• Просеянную муку смешать с разрыхлителем теста и какао-порошком.

• Белки яиц отделить от желтков. Желтки взбить с половиной сахара до густой консистенции.

• Отдельно взбить белки в крепкую пену. Смешать сгущённое молоко и сметану. Продолжая взбивать белки, постепенно добавить смесь сметаны и сгущённого молока.

• Соединить желтковую и белковую массы, аккуратно сверху вниз перемешать до однородности.

• Добавить в тесто мучную смесь и ещё раз аккуратно перемешать.

• Дно формы для выпекания выстелить бумагой для выпечки, бумагу и стенки формы густо смазать размягчённым сливочным маслом. Выложить тесто в форму и выпекать в духовке при 190 °С около 1 часа.

• Достать форму из духовки, поставить на мокрое полотенце и оставить на 5–10 минут. Извлечь корж из формы, осторожно снять бумагу и полностью охладить корж на решётке.

• Приготовить крем. Желток смешать с водой, поставить на водяную баню, помешивая, довести до кипения и, постоянно помешивая, готовить до загустения.

• Снять массу с водяной бани, постоянно помешивая,

остудить и накрыть миску пищевой плёнкой.

• Размягчённое сливочное масло взбить с ванильным сахаром. Продолжая взбивать, понемногу добавлять желтковую массу. Добавить в крем какао-порошок, тщательно перемешать.

• Бисквит разрезать на 3 одинаковых коржа. Пропитать каждый корж водкой. Собрать торт. Выложить первый корж, густо смазать кремом. Сверху поместить второй корж и вновь густо промазать кремом. Выложить сверху третий корж.

• Приготовить глазурь. Шоколад растопить на водяной бане, добавить в него сливочное масло, перемешать. Горячей шоколадной глазурью смазать верх и бока торта.

• Готовый торт убрать в холодильник на 12 часов.

Пражанина

Традиционное белорусское блюдо, мясо с овощами, которое готовится в горшочках.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

500 г картофеля
2 средние луковицы
2 средние моркови
100 г чернослива
50 г сушёных грибов
200 г свинины
200 г говядины
150 г ветчины
100 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
5 ст. л. томатной пасты
небольшой пучок укропа и петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 136 ккал

• Картофель, лук и морковь очистить, картофель и лук нарезать крупными кубиками, морковь – соломкой.

• Чернослив без косточек промыть, замочить в воде на 15–20 минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать.

• Грибы замочить в воде на 30 минут, затем отварить 10 минут, воду слить, грибы мелко нарезать. Свинину и говядину промыть, обсушить, нарезать кубиками. Ветчину нарезать соломкой.

• В сковороде разогреть масло, обжаривать на нём овощи около 5 минут, затем добавить мясо и жарить ещё 7–10 минут.

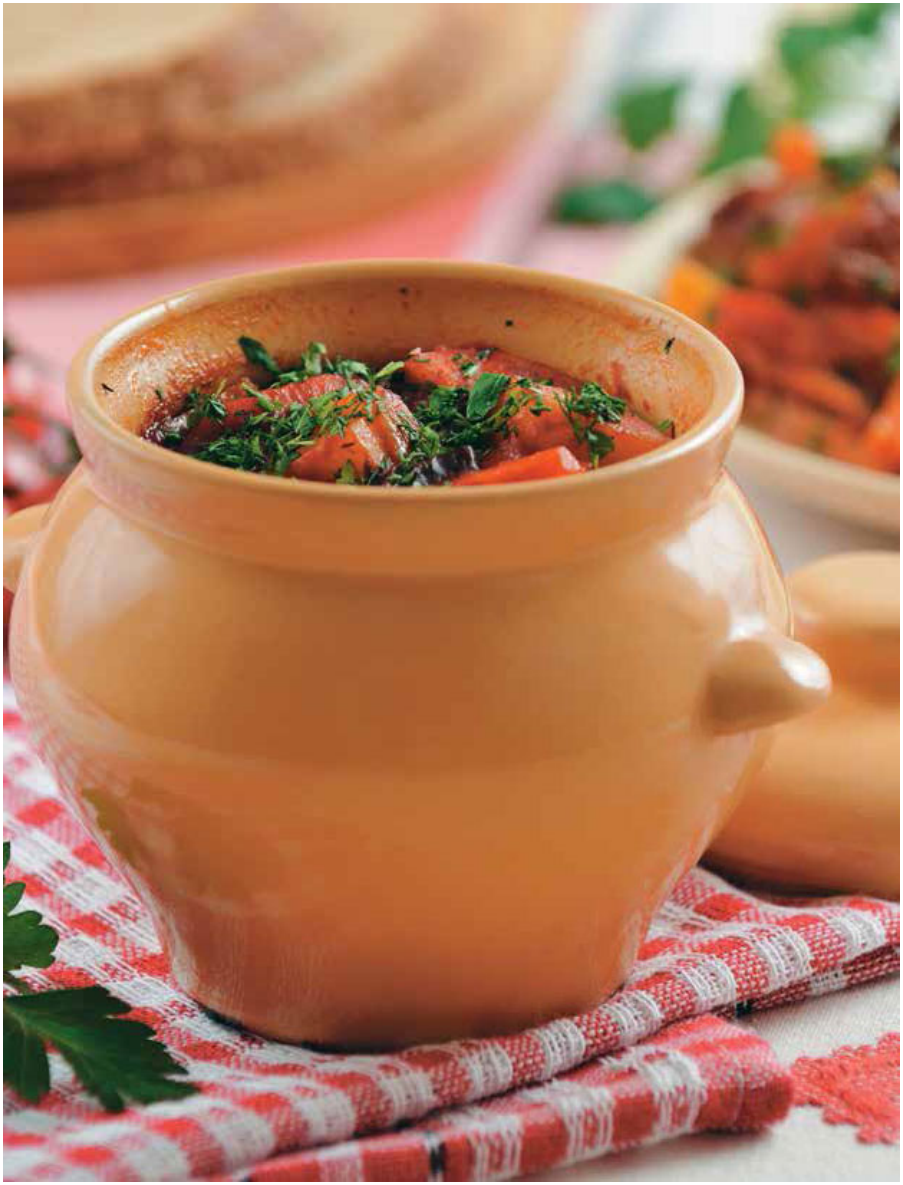
• Приготовить томатный соус. Чеснок очистить, пропустить через пресс, смешать с томатной пастой, посолить и поперчить по вкусу. Развести горячей водой до консистенции жидкой сметаны.

• В горшочки уложить смесь мяса с овощами, чернослив и грибы. Посолить, поперчить по вкусу, залить томатным соусом и запекать в духовке при 180 °С в течение 20–30 минут.

• Укроп и петрушку промыть, стряхнуть воду, зелень мелко нарубить.

• Подавать блюдо к столу горячим в горшочках, посыпав

рубленой зеленью.



Пракес

Голубцы в еврейской кухне. Эти рулетики, напоминающие по форме свиток Торы, готовят к празднику Шавуот (Швуэс) – дню, когда евреи вспоминают о даровании Торы на горе Синай.

На 4–5 порций
Время приготовления: 50 мин

1 кочан белокочанной капусты (около 700 г)
500 г говяжьей вырезки
75 г отварного риса
1 луковица
1 яйцо

Для соуса
1 ст. л. панировочных сухарей
1 ст. л. томатной пасты
0,5 ч. л. лимонной кислоты
2 ст. л. сахара
500 мл мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Капусту разобрать на листья, бланшировать в кипятке до размягчения (около 5 минут), достать, немного охладить и слегка отбить.

• Мясо отварить в небольшом количестве воды, охладить, пропустить через мясорубку, бульон сохранить.

• К измельчённому мясу добавить отваренный рис, мелко нарезанный лук, яйцо, посолить и поперчить по вкусу.

• На каждый капустный лист выложить 2–3 ст. ложки мясной начинки и свернуть листья плотным рулетом. Выложить голубцы в один слой в широкую сковороду с высокими бортами.

• Приготовить соус. Сухари смешать с томатной пастой, лимонной кислотой и сахаром. Мясной бульон подогреть и влить в томатную смесь, соус посолить и поперчить по вкусу.

• Соус перемешать, залить им голубцы и готовить под крышкой на среднем огне 15 минут после закипания.

• По желанию поместить голубцы в соусе в разогретую духовку и запечь в течение 5–7 минут.

Пралине

Смесь из сахарного сиропа и орехов, которую используют как начинку или покрытие десертов и сладкой выпечки.

Создал пралине в XVII веке французский герцог Плесси-Пралин. Основу рецепта составила древняя арабская сладость: француз перемолол миндальные орехи в сахарном сиропе в порошок. Сегодня порошок, который получают путём измельчения засахаренных орехов, и называют пралине.

В разных странах под термином «пралине» понимают разные десерты – во Франции и Швейцарии так называют конфеты, в которых пасту из пралине покрывают шоколадом; в Германии, Нидерландах и Бельгии пралине – это конфеты из смеси порошка пралине и шоколада; в Великобритании данный термин может относиться либо к начинке для конфет, либо, реже, к первоначальному значению слова – орехам в сахарном сиропе. В США пралине остался в практически первозданном виде – это вязкий десерт из орехов пекан в сахарном сиропе с добавлением сливочного крема.

Во всех странах мира пралине используют как часть названия блюд, которые готовят с порошком пралине. Можно встретить торт пралине, конфеты пралине, мороженое пралине, шоколадную пасту пралине, а также молоко, йогурт, соус и даже сыр пралине.

Паста пралине

Время приготовления: 1 час

150 г очищенного фундука
150 г очищенного миндаля
250 г сахара
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 567 ккал

• Форму для запекания выстелить бумагой для выпечки, орехи разложить в один слой и запекать в духовке при 200 °C около 10 минут.

• Переложить орехи в глубокую кастрюлю с толстым дном. Поставить на средний огонь и всыпать 50 г сахара, помешивая, выдержать до полного растворения сахара, затем, всыпая постепенно оставшийся сахар, уваривать орехи в карамели около

15 минут, снять с огня.

• Лист бумаги для выпечки смазать сливочным маслом, выложить орехи в карамели слоем не более 1 см и полностью охладить.

• Поломать орехи в карамели на мелкие кусочки и перемолоть в кухонном комбайне до состояния густой, тягучей пасты. Сложить пасту в герметичный контейнер.

• Такую пасту можно хранить в морозильной камере до 1 месяца.

Домашние шоколадные конфеты пралине

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

400 г очищенных грецких орехов
300 г сахара
2 ст. л. сливочного масла
400 г молочного шоколада (содержание какао не более 50 %)
400 г чёрного шоколада (содержание какао не менее 70 %)

Калорийность: 569 ккал

• Разогреть сковороду с толстым дном на сильном огне, всыпать в сковороду орехи и обжаривать их, встряхивая, 3–4 минуты.

• Добавить к орехам весь сахар и, непрерывно помешивая, готовить до полного его растворения. Убавить огонь до среднего и готовить орехи в сиропе 6–10 минут, до тех пор, пока сироп не станет кремового цвета.

• Плоскую тарелку смазать сливочным маслом, выложить на неё орехи в сахарном сиропе и полностью охладить.

• На водяной бане растопить тёмный шоколад. Смазать растопленным шоколадом дно и стенки небольших силиконовых формочек. Поместить формочки в морозилку на 30 минут.

• Карамельно-ореховую массу измельчить в блендере до однородной пасты.

• На водяной бане растопить молочный шоколад, смешать его с ореховой пастой и влить смесь в формочки с шоколадом.

• Мокрым ножом выровнять поверхность конфет и вновь поместить формочки в морозилку на 2–3 часа, до полного застывания.

Пребранац

Блюдо балканской кухни, фасоль, запечённая с луком и специями.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 стакан белой фасоли
4 средние луковицы
2 лавровых листа
4 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой паприки
2 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Фасоль перебрать и замочить в холодной воде на 4–5 часов.

• Воду слить, фасоль промыть, выложить в глубокую кастрюлю и залить свежей водой. Поставить на средний огонь и довести до кипения, затем убавить огонь до слабого. Добавить лавровый лист и немного посолить.

• Лук очистить, одну луковицу крупно нарезать и добавить в кастрюлю к фасоли.

• Варить около 40 минут, до готовности фасоли. Затем откинуть фасоль в дуршлаг, процедить. Отвар сохранить.

• Оставшийся лук нарезать полукольцами. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём лук до прозрачности, добавить паприку, чеснок и томатную пасту, посолить по вкусу, тушить 5–7 минут.

• В форму для запекания выложить слоями фасоль и обжаренный лук. Последним должен быть слой фасоли.

• Залить массу в форме отваром так, чтобы он лишь покрывал фасоль. Духовку разогреть до 180 °С, запекать фасоль в течение 20–25 минут, затем слегка охладить и подать на стол.

Прентаньер

(от фр. *printanier* – весенний)

Овощной суп на говяжьем бульоне, русский классический рецепт с французскими корнями. Весенний овощной суп – классика французской кухни. Попав в Россию, он претерпел ряд характерных изменений. Русский прентаньер обязательно готовится с репой и на говяжьем бульоне, остальные ингредиенты не столь важны.

Претеньер любило русское дворянство, этот суп нередко упоминался в русской классической литературе. Его можно найти на страницах «Мастера и Маргариты» Булгакова, его заказывает в ресторане Стива Облонский в толстовской драме «Анна Каренина», его готовит катаевская героиня «Хуторка в степи».

В русской кухне этот суп перестал быть «весенним», его готовят в любое время года из сезонных овощей.

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 крупная репа
3 средние картофелины
1 средняя морковь
1 белая часть лука-порея
1 корень сельдерея
1 корень петрушки
1 ст. л. растительного масла
1 л говяжьего бульона
петрушка для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 44 ккал

• Репу и картофель очистить и нарезать на небольшие кубики. Морковь очистить, нарезать кружочками. Лук-порей хорошо промыть и нарезать на тонкие кольца. Корни сельдерея и петрушки промыть, очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём лук-порей, корни петрушки и сельдерея. Жарить 6–7 минут, часто помешивая.

• Бульон довести до кипения, добавить нарезанные репу, картофель и морковь, выложить в кастрюлю содержимое сковороды, посолить по вкусу и варить до готовности овощей,

около 30 минут.

• Суп разлить по тарелкам, поперчить по вкусу, украсить нарезанной петрушкой и подать на стол.

Пресервы

Разновидность консервов. Для приготовления пресервов исходные продукты маринуют, затем герметично упаковывают без последующей стерилизации. Считается что в пресервах, по сравнению с консервами, сохраняется больше ценных питательных веществ.

Чаще всего таким способом сохраняют рыбу и морепродукты. В качестве консервантов в пресервах выступают антисептики или органические кислоты: уксусная, лимонная, яблочная. Для придания пикантного вкуса в пресервы добавляют горчицу, винный уксус. Также часто в пресервах используют овощи, фрукты и ягоды.

В домашних условиях пресервы не производят.

Оценить качество промышленного продукта можно по цвету и консистенции заливки, а также по виду кусочков основного сырья. При выборе следует учесть, что недопустимы любые степени мутности маринадов и заливок, а кусочки основного продукта должны иметь свежий вид и целостность. Срок годности пресервов меньше, чем у консервов, – до 4 месяцев.

Пресс для чеснока

Приспособление для измельчения чеснока. Работает пресс по принципу рычага: когда рукоятки соединяются, плита пресса давит на чашу, в которой находится зубчик чеснока. В результате в «тисках» остается тонкая кожица, а чесночная кашица выдавливается через отверстия на дне чаши. Изготавливают прессы для чеснока, как правило, из металла, однако существуют и пластиковые модели.

Претцель (Бретцель)

Немецкий крендель. Существует легенда, что претцель придумал немецкий пекарь, которому король приказал испечь булку, через которую можно будет три раза увидеть солнце. Было это в начале XIV века. Пекарь с задачей справился и получил за это от короля особые преференции. С тех пор этот крендель – символ германских пекарей, его часто используют на вывесках, этикетках и эмблемах.

Тесто для приготовления претцелей готовят из пшеничной муки, в него добавляют соль, воду, дрожжи и солод. А для придания типичного коричневого цвета крендели на несколько секунд опускают в раствор щёлочи.

Классический претцель – это крендель с солью, но также их готовят с сахаром, глазурью и шоколадной помадкой.

С этим кренделем связано много традиций, одна из них берёт начало в Люксембурге. Здесь в четвёртое воскресенье Великого поста празднуют Бретцельзонндег (дословно «Бретцельское воскресенье»). На празднике мальчики дарят девочкам сладкие претцели, и, если чувства взаимны, то на Пасхальное воскресенье мальчик получит шоколадное яйцо.

На 12 шт.
Время приготовления: 2,5 часа

450 мл молока
2 ст. л. сухих дрожжей
1 ч. л. сахара
600 г пшеничной муки + для присыпки
2 ч. л. соли
1 л воды
1 ст. л. соды
2 ст. л. сливочного масла для смазывания
2 ст. л. крупной морской соли для посыпки

Калорийность: 287 ккал

• В тёплом молоке растворить дрожжи и сахар. Муку соединить с солью, просеять. Понемногу всыпая мучную смесь в молоко, замесить тесто. Оставить тесто в тёплом месте на 1,5 часа.

• Тесто обмять и разделить на 12 равных частей. Каждую часть скатать в длинную колбаску. Сложить колбаски в виде

кренделей.

• В большой кастрюле довести воду до кипения и добавить соду. Оставить содовый раствор на слабом огне.

• Противень смазать сливочным маслом и присыпать мукой.

• Поддевая каждый претцель шумовкой, опускать его на 40 секунд в кипящий содовый раствор, затем дать стечь воде и выкладывать претцели на противень.

• Претцели присыпать морской солью и выпечь в духовке при 200 °С в течение 15–20 минут.

• Достать претцели из духовки, переложить на решётку и полностью охладить.

Приборы

см. Столовые приборы.

Припёк

Способ приготовления различных обжаренных блюд, при котором начинка не закладывается внутрь продукта, а выкладывается ровным слоем на одну из сторон, а потом прижаривается.

Чаще всего таким образом готовят блины, но есть ряд рецептов и для изготовления оладий и лепёшек с припёком.

При приготовлении блюд с припёком теста использовать нужно немного меньше, чем при классическом способе, иначе изделие получится слишком толстым, отчего проиграет во вкусе и при переворачивании потеряет красивый вид.

Для припёка можно использовать любые продукты: грибы, овощи, фрукты, варёные яйца, зелёный лук, отварное мясо или рыбу. Блины с припёком подают тёплыми, с растопленным сливочным маслом или сметаной.

Блины с припёком

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

2 яйца
1 ч. л. сахара
щепотка соли
500 мл молока
3–4 ст. л. подсолнечного масла
8 ст. л. пшеничной муки
Для припёка
5–6 крупных шампиньонов
3–4 ст. л. мелко нарезанного зелёного лука

Калорийность: 213 ккал

• Приготовить тесто для блинов. Яйца слегка взбить с сахаром и солью, влить молоко и масло, тщательно перемешать. Постепенно добавляя муку, приготовить жидкое тесто. Оставить тесто в тепле на 30 минут.

• Шампиньоны очистить, отварить в слегка подсоленной воде. Откинуть грибы в дуршлаг и дать воде полностью стечь. Нарезать шампиньоны на тонкие пластинки.

• Сковороду с толстым дном хорошо разогреть и смазать небольшим куском сала.

• Вылить на дно сковороды немного теста, обжаривать на сильном огне 2–3 минуты. Сверху на блин разложить кусочки грибов и присыпать зелёным луком. Блин аккуратно перевернуть и обжаривать ещё 1–2 минуты.

• Снять блин со сковороды, переложить на подогретую плоскую тарелку.

• Приготовить таким образом все блины. Укладывать блины стопкой.

• Подать на стол тёплыми, отдельно подать растопленное сливочное масло.

Приправы

Вкусовые добавки к пище. Наряду с пряностями и специями, приправы придают блюдам особый неповторимый вкус. За счёт использования приправ не только улучшается вкус основного продукта, также это позволяет приготовить блюда с длительным сроком хранения.

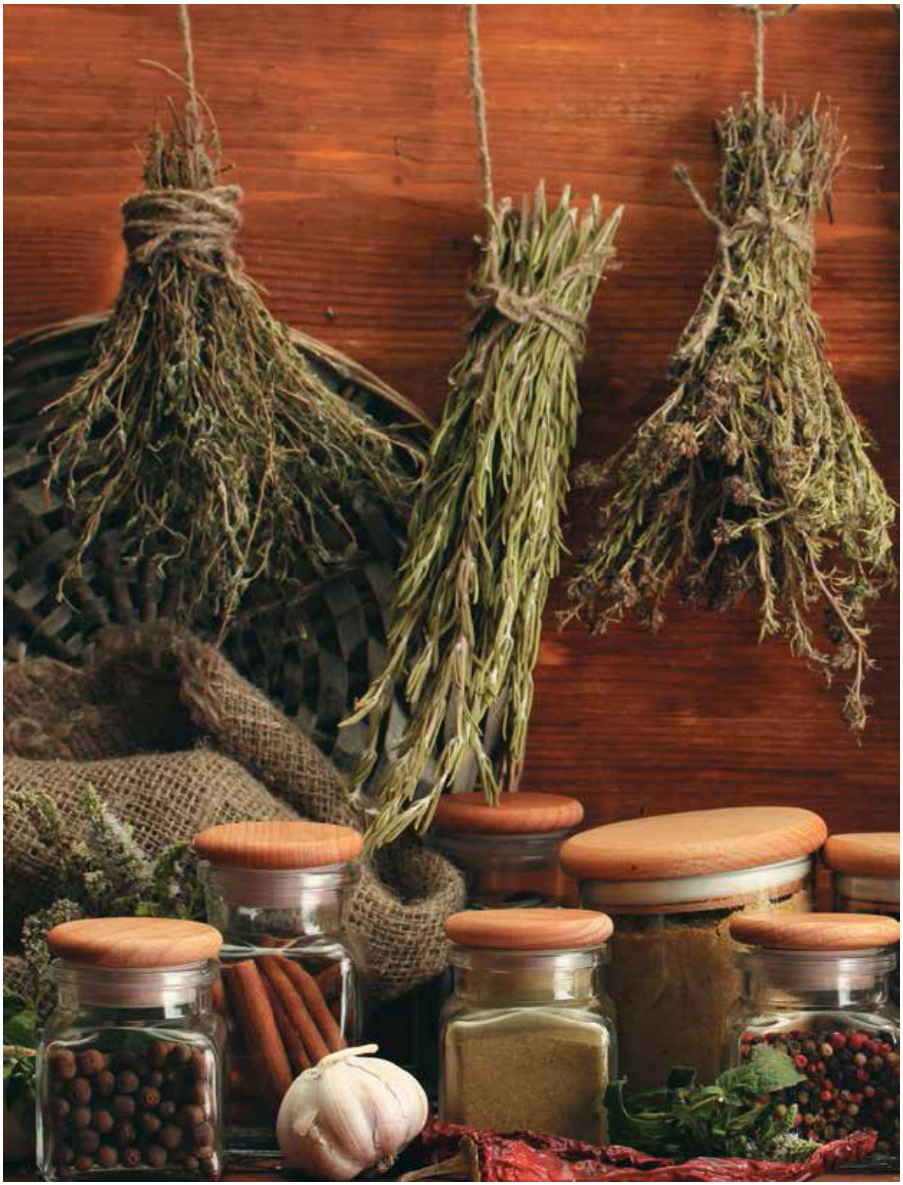
Условно приправы можно разделить на два больших класса: однородные – как правило, такие приправы имеют естественное происхождение, и сложные – такие приправы, обычно, искусственно созданные и имеют в своём составе множество ингредиентов.

Однородными приправами можно назвать, например, соль или уксус.

Сложные многокомпонентные композиции приправ могут быть как сухими, так и пастообразными или жидкими. Часто к таким приправам относят национальные соусы: горчицу, соевый соус, хмели-сунели, гаро, ткемали, майонез, равигот, кетчуп, аджику и др.

Отличий приправ от специй и пряностей два. Первое – приправы используются в бóльших количествах. Второе – составная приправа может служить самостоятельным блюдом, как правило, её подают в качестве закуски с хлебом, крекерами и т. п.

См. также Пряности, Пряные травы.



Припускание

см. Поширование.

Прованс

Общий термин для блюд кухни французской провинции Прованс. Богатая история этих земель, где в своё время жили финикийцы, греки, римляне, франки и арабы, создала здесь особую кулинарную традицию, которая сильно отличается от кухни северной Франции. Блюда прованс кажутся простыми, домашними, но их приготовление основано на секретах, хранимых поварами-южанами долгие столетия.

Неповторимый вкус блюдам в прованском стиле придают местные травы – тимьян, базилик и розмарин, а также чеснок, множество сочных овощей (особое место занимают помидоры) и оливки. Долгое время оливковое масло называли прованским. Традиционный прованский бутерброд – это хлеб, сбрызнутый оливковым маслом, с варёными яйцами, анчоусами, помидорами и оливками.

Кабачки прованс

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средний кабачок и 1 средний цукини (около 600 г)
2 крупных помидора
150 г твёрдого сыра
2–3 зубчика чеснока
2–3 веточки укропа
2–3 веточки тимьяна
1 ч. л. сушёного базилика
4 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 91 ккал

• Кабачки промыть и нарезать кружочками толщиной в 1 см. Помидоры промыть, нарезать кружочками толщиной в 1 см. Сыр нарезать на очень тонкие ломтики.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Укроп и тимьян очень мелко нарубить, смешать с чесноком и сушёным базиликом. Добавить в смесь оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Заливку тщательно перемешать.

• В глубокую форму для запекания выложить, чередуя, кабачки, помидоры и сыр, сверху залить приготовленной

заливкой.

• Запекать в духовке при 175 °С в течение 35–40 минут.

• Подать блюдо на стол горячим, в форме, в которой оно запекалось.

Прованские травы

Приправа, смесь сушёных трав, характерных для кухни французского Прованса. В разные сборы трав могут входить до 25 видов растений, однако основными и обязательными являются розмарин, тимьян, базилик, перечная мята, шалфей, душица, чабрец и майоран.

Смесь «прованские травы» широко применяется в кулинарии для приготовления первых и вторых блюд. Супы, бульоны, салаты, соусы, мясной или рыбный фарши – прованские травы способны сделать вкус любого блюда богаче и ярче.

Куриные крылышки по-прованski

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 кг куриных крыльев
6–7 зубчиков чеснока
200 мл оливкового масла
2 ст. л. сушёных помидоров
5 ст. л. смеси «прованские травы»
соль по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Крылья промыть, просушить бумажным полотенцем.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Подогреть оливковое масло, добавить чеснок, сушёные помидоры, смесь «прованские травы», посолить по вкусу.

• Крылья выложить в глубокую миску, залить оливковым маслом с травами и чесноком и оставить на 30–45 минут.

• Выложить крылья вместе с маслом в глубокую жаропрочную форму и запекать в духовке при 200 °С около 1 часа, до золотистой корочки.

• Подать куриные крылышки по-провански на стол горячими.

Прованское масло

Устаревшее название оливкового масла (*см. Оливковое масло).*

Проволоне

Итальянский твёрдый маложирный сыр из коровьего молока. Выпускать проволоне начали в южном регионе Италии Базиликата в конце XIX века. Однако в последние 20 лет производство этого сыра переместилось на север страны, в Ломбардию.

Изготавливают проволоне в течение всего года. Технология производства похожа на приготовление молодой моцареллы. Молоко сквашивают специальными сычужными ферментами, затем массу отцеживают и вытягивают, получая таким образом эластичные сгустки. После сыр просаливают в ваннах с морской водой, промывают, перетягивают бечёвкой и подвешивают для созревания.

Сыру проволоне можно придавать различные формы: груши с вертикальными перетяжками, конуса, трубы или «торпеды».

При созревании сыр приобретает жёлтый цвет и покрывается маслянистой золотистой корочкой.

Просо

Растение семейства Мятликовые. Всё просо в мире – это окультуренные растения. Как сельскохозяйственную культуру просо выращивают с III тысячелетия до н. э. Оно распространилось по всему миру с территории современных Китая и Монголии.

Сегодня просо выращивают практически во всех странах, а в жарких и засушливых регионах это основное растение в рационе не только человека, но и домашнего скота.

В просе содержится больше белка, чем в рисе, а по количеству растительных жиров просо уступает только овсу. Просо богато витамином B_6, а также A, PP и D. В нём много полиненасыщенных жирных кислот, которые способствуют кроветворению и очищению стенок сосудов. Особые вещества – простагландины – защищают сердечно-сосудистую систему от холестерина, что способствует регулированию кровяного давления. Также просо богато магнием, калием и марганцем. Кашу из проса (пшённую) рекомендуют включать в рацион жителям больших городов и районов с неблагополучной экологией, так как элементы, содержащиеся в пшене, способны связывать ионы тяжёлых металлов и выводить из организма вредные вещества.

Из зерна проса получают крупу (пшено) и муку.

Из проса и просяной муки готовят различные блюда: супы, каши, запеканки, выпечку. Часто просо используют как часть составной начинки в пирогах. Просяная мука известна многим народам, из неё делают хлеб и лепёшки, в Румынии и Запорожье из неё издавна готовят мамалыгу. На русском Севере из просяной муки изготавливают квас и пиво.

См. также Пшено.

Творожная запеканка с просом

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа

250 г пшена
500 мл молока
3 яйца
150 г сахара
500 г нежирного творога
2 ст. л. сливочного масла для смазывания

соль по вкусу

Калорийность: 181 ккал

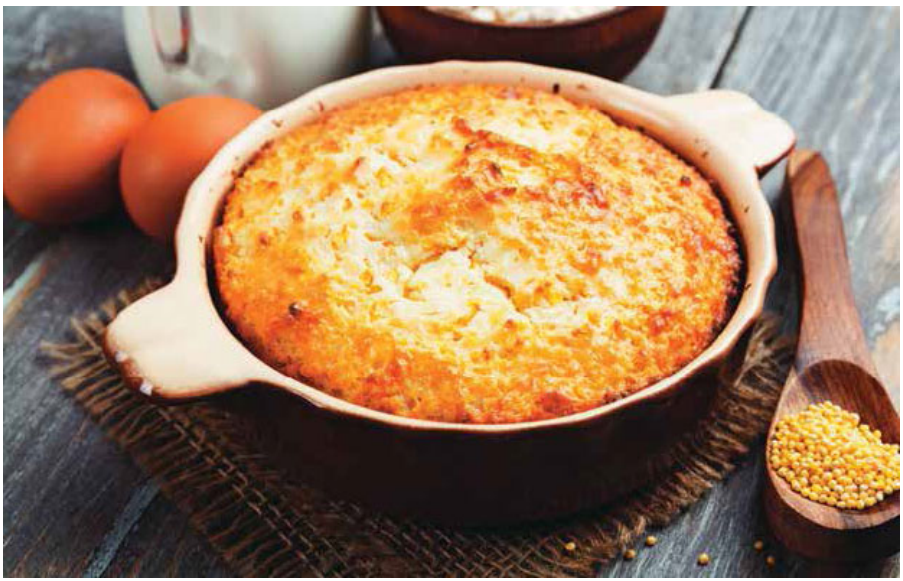
• Пшено промыть под проточной горячей водой, залить промытую крупу горячим молоком, посолить по вкусу и варить на слабом огне 20 минут. Кашу периодически подмешивать и по необходимости добавлять кипящую воду. Снять кашу с огня, перемешать и оставить до полного охлаждения.

• Яйца взбить с сахаром, постепенно добавить творог и тщательно перемешать.

• Смешать творожно-яичную массу с остывшей кашей, тесто очень тщательно вымесить.

• Глубокую форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в неё тесто и разровнять мокрой ложкой. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке при 180 ˚С около 50 минут.

• Фольгу удалить и готовить запеканку ещё 5–7 минут, до золотистой корочки.



Простокваша

Кисломолочный продукт. Готовится простокваша из пастеризованного молока, которое кипятят, потом охлаждают до 35–40 °C и смешивают с различными штаммами бактерий. Вкус и вид простокваши как раз и зависят от выбранных бактерий. Так, для приготовления обычной простокваши добавляют стрептококк. Для национальных разновидностей простокваши используют специальные смеси штаммов, как правило, они носят название конечного продукта – для мацони, айрана и т. п.

Ряженка и варенец – разновидности простокваши, их получают из смеси молока и сливок, подвергшейся термической обработке, и из стерилизованного молока соответственно. Ещё один вид простокваши – катык, национальный тюркский продукт, который готовят из молока и особого вида стрептококков. Простокваша практически не известна на рынке европейских стран (за исключением балканских стран и Польши) и США.

В простокваше более 20 жирных кислот. Также в ней содержатся витамины группы B, A, PP, K, D и C. Из всех кисломолочных продуктов только простокваша рекомендована для питания людей, страдающих от гастритов с повышенной кислотностью. Употребление простокваши стимулирует перистальтику кишечника, улучшает функционирование поджелудочной железы.

Чаще всего простоквашу пьют в свежем виде, добавляя различные ягодные и фруктовые соки. Также её используют для приготовления выпечки, блинов, холодных супов и соусов.

Достаточно просто приготовить простоквашу в домашних условиях. Однако не следует думать, что если просто оставить молоко при комнатной температуре, то через некоторое время получится простокваша. Она делается из кипячёного молока и только с добавлением специальных заквасок. Если у вас есть мультиварка с функцией «йогурт», то лучше всего готовить простоквашу в ней. Если такого прибора нет, то простоквашу нагревают на водяной бане и проваривают, часто помешивая, до получения нужной консистенции.

Домашняя простокваша

На 1 л
Время приготовления: 3 часа

1 л молока

3 ст. л. сметаны

Калорийность: 98 ккал

• Молоко довести до кипения и охладить до 35–40 °С. Добавить в остывшее молоко сметану и тщательно перемешать венчиком.

• Поставить ёмкость с молоком на водяную баню и прогревать, часто помешивая, 45 минут – 1 час.

• Ёмкость с простоквашей оставить при комнатной температуре до полного остывания, затем поместить в холодильник на 1–2 часа.

Пирог с вареньем на простокваше

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

250 мл простокваши
100 г сливочного масла + для смазывания
200 г сахара
1 яйцо
1 ч. л. соды
2–2,5 стакана пшеничной муки + для посыпания
100 мл варенья
4–5 ст. л. крахмала

Калорийность: 298 ккал

• Простоквашу смешать с растопленным сливочным маслом и сахаром, добавить яйцо и соду, тщательно перемешать.

• Постепенно добавляя муку, замесить не липкое тесто. Оставить при комнатной температуре на 20 минут.

• Тесто разделить на 2 равные части, раскатать обе по размеру формы для выпечки. Из части теста выполнить украшения.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом и присыпать мукой, поместить в неё пласт теста, сформировав бортики. Влить в тесто варенье, распределить его по всей поверхности. Сверху на варенье равномерно просеять крахмал.

• Накрыть пирог вторым пластом теста, разместить украшения. Смазать всю поверхность пирога растительным маслом.

• Выпекать пирог в духовке при 190 °C в течение 40–45 минут до золотистого цвета. Достать пирог из духовки и полностью охладить в форме.

Противень (лист для выпечки)

Металлический или стеклянный лист с бортиками, который используется для жарения или выпекания блюд в духовке. Как правило, противень помещается в духовку по специальным направляющим, но возможно и использование решётки в качестве основания для него.

Профитроли

Маленькие изделия из заварного теста. Профитроли – изобретение французских кулинаров. Первый письменный рецепт профитролей относится к середине XVI века, но историки считают, что появилось это блюдо гораздо раньше. Авторство рецепта приписывают итальянскому повару Попеллини, его, как и многочисленную армию поваров, привезла во Францию Мария Медичи. По всей Европе профитроли распространились благодаря именно ей.

Изначально профитроли были просто приятным дополнением к многочисленным французским супам и бульонам. Позже их стали начинять как сладкими, так и несладкими начинками. Сегодня профитроли – основа множества блюд, самое известное из которых – крокембуш *(см. Крокембуш)*.

Профитроли – универсальное блюдо. Мелкие булочки из заварного теста можно подавать и как десерт, и как закуску, и (начинив мясом или рыбой) как дополнение к бульонам. Часто в Италии или Франции профитроли с начинкой из овощей или грибов подают на гарнир.

Время приготовления: 1 час

190 мл воды
1 ч. л. сахара
щепотка соли
90 г сливочного масла
125 г пшеничной муки
5 яиц

Калорийность: 253 ккал

• В глубоком сотейнике вскипятить воду, добавить сахар и соль, перемешать до полного растворения. Добавить в сотейник сливочное масло, варить до полного растворения масла. Всыпать в сотейник муку и, постоянно размешивая, варить тесто до густой, однородной массы.

• Сотейник снять с огня, помешивая, остудить тесто до комнатной температуры. По одному добавлять в тесто яйца, каждый раз перемешивать его до однородности.

• Переложить тесто в кондитерский мешок.

• Противень застелить пергаментом, отсадить на противень шарики размером с вишню.

• Выпекать профитроли в духовке при 200 °С 12–14 минут.

• Достать профитроли из духовки, снять с противня и полностью охладить.

Профитроли с творожным кремом

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа

400 мл сливок 35 % жирности
250 г мягкого творожного сыра
100 г сахарной пудры
1–2 капли ванильной эссенции
24 шт. профитролей

Калорийность: 285 ккал

• Охлаждённые сливки взбивать миксером на максимальной скорости, постепенно добавляя всю сахарную пудру. Взбить сливки до мягких пиков, в конце влить ванильную эссенцию.

• Добавить во взбитые сливки сыр, аккуратно перемешать до однородности.

• Крем переложить в кондитерский мешок с тонкой насадкой.

• Каждый профитроль наполнить кремом и поместить в холодильник на 2 часа.

Прошутто

Итальянский сыровяленый окорок. Прошутто – это наследие древних римлян. Именно они готовили «свиные окорока, годами вялящиеся на солнце» или *perexcuctus*. Но от прежних времён осталось лишь название. Сегодня сыровяленый прошутто изготавливают несколько иначе, чем в Древнем Риме.

Секретов приготовления прошутто много, и, несмотря на то, что изготовление этого окорока регламентировано с 1963 года, каждый производитель придаёт ему оригинальный вкус. От региона к региону вкус прошутто разный, однако есть и общие черты.

Для производства прошутто берется свиной окорок весом 12–13 кг, на выходе готовая ветчина без кости весит 7–8 кг. Мясо засаливают сухим способом, используя только соль, и то в небольшом количестве. После засолки открытый срез окорока покрывают слоем жира и подвешивают в помещении, где он, постепенно теряя влагу, медленно вызревает. Срок может составлять от 1 года до 2 лет.

Для итальянцев прошутто – национальное достояние. Здесь его едят как отдельную закуску, в составе бутербродов-панини и лепёшек пьядина. Любимейшее итальянцами блюдо – сыровяленая ветчина прошутто с дыней.

Самый известный сорт прошутто – прошутто ди Парма, или пармская ветчина. Её делают только из свиней, которых кормят и выгуливают определённым образом. Это нужно для того, чтобы мясо равномерно прослаивалось жиром, и в процессе вяления волокна оставались достаточно упругими. Популярная, хотя и более редкая разновидность прошутто – гуанчале, для неё используют свиные щёки. Основное предназначение гуанчале – приготовление пасты карбонара и аматричана. Ещё один популярный вид прошутто – котто, это варёная ветчина.

Пршут

Балканский окорок, рецепт приготовления которого аналогичен итальянской ветчине прошутто. Пршут – традиционное хорватское, словенское, сербское и черногорское блюдо. Для его приготовления свиной окорок коптят на углях (далматинский пршут) или вялят на солнце (истрийский пршут). Обычно пршут нарезают на тонкие ломтики и подают с овечьим сыром, оливками и луком. Также пршут используют для приготовления салатов или супов.

Пряжение

Старинный русский способ обжаривания. Этот способ приготовления еды появился на рубеже XV–XVI вв. Для пряжения используют большое количество масла, в старину это было топлёное сливочное или льняное, сегодня – подсолнечное масло.

Технология пряжения – нечто среднее между жарением и фритюром. Пряжёный продукт равномерно и быстро покрывается со всех сторон плотной, крепкой, но не твёрдой корочкой. При этом он продолжает слегка зажариваться и одновременно пассероваться, а масло постепенно проникает внутрь. Так готовить можно любые овощи, мясо, рыбу, тесто, пирожки, пельмени, котлеты, битки, сырники, изделия из пюре и круп.

Для пряжения нужна специальная посуда – казанки и кастрюли с выпуклым полукруглым дном, с толстыми стенками, особенно утолщёнными в донной части. Масло нужно на сильном огне довести до кипения и только после этого аккуратно шумовкой или металлической лопаткой опускать в него продукт.

Мучные изделия готовят 7–10 минут, а котлеты, рыбу и мясо – около 20. Именно этот способ позволяет приготовить рыбу так, что все кости в ней размягчаются.

Пряженец

Пирожок из картофельного теста с начинкой. Пряженцы – старинный, забытый русский рецепт. Пряженцы, как блины и оладьи, по традиции готовили на Масленицу.

На 5–6 шт.
Время приготовления: 2 часа

1 кг картофеля
3 яйца
0,5 ч. л. соли
щепотка молотого чёрного перца
3–4 ст. л. пшеничной муки
топлёное масло для жарки

Для начинки
500 г отварного мяса
1 средняя луковица
соль и перец по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Картофель промыть и отварить в мундире 20–25 минут. Немного охладить, очистить от кожуры и прокрутить через мясорубку. Добавить в картофельное пюре яйца, соль и перец, перемешать. Постепенно добавляя в пюре муку, замесить липкое тесто.

• Приготовить начинку. Мясо прокрутить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на небольшом количестве топлёного масла 2–3 минуты. Добавить к луку фарш из отварного мяса, жарить, помешивая, 5–7 минут. Снять с огня, посолить и поперчить по вкусу.

• Сформировать пирожки. Мокрыми руками из небольших кусочков теста формировать лепёшки, на середину каждой выложить 2–3 ст. ложки фарша. Сформировать пирожок, хорошо прижимая края.

• В глубокой сковороде растопить 3–4 ст. ложки топлёного масла, обжаривать на нём пирожки по 2–3 минуты с каждой стороны. Масло постоянно добавлять, не допуская высыхания сковороды.

• Подать пряженцы на стол горячими, отдельно можно подать сметану.

Пряженик

Старинный вид русской жареной лепёшки из дрожжевого теста. Традиция её приготовления осталась в некоторых районах Волгоградской и Самарской областей.

На 8–10 шт.
Время приготовления: 3 часа

5 яиц
2 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
1,5 стакана молока
2 ч. л. сухих дрожжуй
900 г пшеничной муки
4 ст. л. растительного масла + для пряжения

Калорийность: 244 ккал

• Яйца взбить с сахаром и солью, влить тёплое молоко и добавить дрожжи, перемешать. Добавить 6 ст. ложек муки, перемешать и оставить в тепле на 30 минут. Затем добавить растительное масло и оставшуюся муку и вымесить тесто. Оставить тесто в тепле ещё на 1–1,5 часа. За это время его несколько раз обмять.

• Разделить тесто на 8–10 частей, каждую раскатать в пласт толщиной в 1–1,5 см.

• В глубокую сковороду налить растительное масло так, чтобы глубина слоя была не менее 1 см. Раскалить масло на сильном огне, убавить огонь до среднего и обжарить на масле лепёшки по одной по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Горячие лепёшки выкладывать на бумажные салфетки, дать стечь лишнему маслу и подать пряженики на стол горячими.

Пряная зелень (пряные травы)

Растения, зелень которых используется в кулинарии для придания блюдам неповторимого аромата, вкуса и цвета. Помимо этого, пряные травы обогащают пищу полезными веществами, которых в них содержится довольно много.

Специалисты отмечают, что пряный аромат благотворно влияет на нервную систему человека, нормализуя психическое состояние. Ароматная еда вызывает больше положительных эмоций, что благотворно сказывается на процессе пищеварения. Поэтому пряную зелень рекомендуют добавлять в еду как можно чаще.

Трудно сказать, когда человек впервые попробовал добавить зелень в пищу. Случилось это, очевидно, очень давно, поскольку данный ингредиент прочно вошёл практически во все национальные кухни мира.

Часто пряные травы используются в высушенном виде, однако есть и такие, которые кладут в блюдо исключительно свежими.

В прошлом пряную зелень собирали в лесах и полях, затем некоторые её виды стали культивировать, но и сегодня большинство из используемых в пищу трав произрастают в диких условиях.

Часто одно и то же растение даёт и специи (семена), и пряную зелень. Так, свежая зелень кориандра известна нам под названием кинза, в то время как семена называют кориандром.

Пряные травы редко используются по одиночке, как правило, в готовящееся блюдо добавляют сразу несколько видов зелени, чьи ароматы дополняют друг друга. Существует ряд традиционных подобных сочетаний, например, букет гарни *(см. Букет гарни)* или прованские травы *(см. Прованские травы)*.

Основные виды пряной зелени

Название		Что используют	Куда добавляют
Базилик (зелёный и фиолетовый)		листья, побеги	Салаты, соусы, первые и вторые блюда, маринады, мясной фарш, чаи, компоты.
Бораго (огуречная трава)		листья, цветки	Салаты, соусы, летние супы, блюда из фарша, напитки, ликёры.
Орегано (душица)		листья, соцветия	Овощные салаты, соусы, рыбные и мясные блюда, маринады, выпечка, виноводочное производство.
Кинза		листья, стебли	Салаты, супы, овощные и мясные блюда, соусы, маринады.
Лаванда		листья, цветочные почки	Салаты, блюда из мяса и птицы, желе, десерты, напитки.
Лавровый лист		листья	Блюда из мяса и овощей, супы, консервы.

Майоран		листья, цветочные почки	Салаты, холодные закуски, овощные, грибные и мясные супы, мясные фарши, соусы.
Мелисса		листья, стебли	Салаты, супы вторые блюда из овощей, мясные блюда, соусы.
Петрушка		листья, стебли	Салаты, блюда из мяса, птицы, рыбы, овощные блюда.
Мята		листья	Десерты, мясные блюда, соусы, напитки.
Розмарин		листья	Мясные и рыбные блюда, салаты, соусы, овощные рагу, выпечка и десерты.

Руккола		листья	Салаты, соус песто.
Тимьян (чабрец)		листья	Маринады, соусы, горячие блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей, мармелад, ликёры, чай, уксус.
Укроп		листья, стебли	Салаты, супы, горячие и холодные блюда из мяса, птицы и рыбы, маринады.
Чабер		листья	Блюда из бобовых, овощей, мяса и рыбы.
Шалфей		листья	Блюда из риса и тыквы, салаты, мясные и рыбные блюда, колбасы.
Эстрагон (Тархун)		листья	Салаты, супы, светлые соусы, маринады.

Пряник

Разновидность сладкой выпечки, иногда с начинкой. Тесто для пряников готовится по специальному рецепту с добавлением большого количества пряностей, что и отразилось в названии.

Пряник по праву можно назвать одним из самых древних лакомств на Земле. Известно, что приправленные мёдом лепёшки готовили уже в 350 году до н. э., свидетельства тому обнаружены в древнеегипетских гробницах. Древние римляне тоже любили подобные сладости, причём мёд клали не только в тесто, но и обильно поливали лепёшки сверху.

Существует версия, что пряники в их современном виде впервые начали печь монахи одного из английских монастырей. В традиционный рецепт медовых лепёшек они добавили имбирь, а также пищевую селитру, заменившую закваску. В результате получились плотные, но в то же время мягкие пряники. В Англии и Шотландии до сих пор пекут имбирные пряники, а упоминания о них можно встретить во многих произведениях английских классиков.

Что касается России, то история страны и пряника неразрывно связаны. Первые упоминания об этой сладкой выпечке относятся к IX в. – времени, когда сформировалась Киевская Русь. Тогда тесто для пряников готовили из ржаной муки, добавляя мёд и ягодный сок. Пряности в тесто начали класть в XII–XIII веках, когда первые путешественники стали возвращаться из Индии и Ближнего Востока. В православной Руси пряники стали неотъемлемой частью религиозных праздников. Они обязательно должны были присутствовать на столе в Рождество, Прощёное воскресенье, на Пасху, в Поминальный день, а также на свадьбу и именины. Пряники стали непременным атрибутом любой русской ярмарки. Они всегда нарядно оформлялись – на них выдавливали изображения райских птиц, цветов, рыб, барынь, крестьян, солдат и т. п., а покрывались они белой или цветной глазурью. Всего же известно несколько видов русских пряников:

Козули и тетёрки – лепные пряники, которые сегодня являются этнографической редкостью. Обычно им придавали форму мифологических языческих персонажей: козы, оленя, утицы, тетёрки, коровки. Лепили фигурки руками, как глиняные игрушки.

Витушки – разновидность лепных пряников, когда из теста делают тонкие жгуты, формируя из них фигурки зверей, геометрические фигуры, орнаменты.

Печатные пряники – самая известная разновидность. Их готовили с помощью специальной формы – пряничной доски. Красота будущего пряника зависела не столько от состава теста, сколько от используемой для выпечки формы. Чаще всего доску изготавливали из липы, а мастеров, занимавшихся этим промыслом, называли знаменщиками.

Вырезные, или силуэтные пряники вырезались ножом или специальной формой из теста, раскатанного в пласт. Первые упоминания о них относятся к 1850 году, но уже к концу XIX века они стали очень популярными благодаря красоте и оригинальности.

В наши дни традиция изготовления пряников продолжается, самыми известными являются тульские, московские, тверские, вологодские и архангельские.

Пряники с сахарной глазурью

Время приготовления: 1 час

4 ст. л. сливочного масла
100 г мёда
2 яйца
3 стакана пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
Для глазури
1 стакан сахарной пудры
4 ст. л. воды

Калорийность: 387 ккал

• Размягчённое масло размять, добавить растопленный на водяной бане мёд и яйца. Растереть в однородную массу. Муку соединить с содой, всыпать в яично-масляную смесь, замесить тесто.

• Тесто раскатать в толстый пласт, вырезать круглые заготовки, по желанию в середине сделать отверстия. Выложить пряники на противень. Поместить в разогретую до 320 ˚С духовку на 2 минуты, затем уменьшить температуру до 260 ˚С, выпекать ещё 7 минут. Достать из духовки, остудить.

• Приготовить глазурь: сахарную пудру всыпать в сотейник, долить тёплую воду, варить на слабом огне, помешивая, пока масса не загустеет.

• Смазать пряники глазурью, дать ей подсохнуть, подавать к столу.

Пряничный домик

Традиционное для западной кулинарной традиции изделие из пряничного теста в виде домика. Корни этой традиции уходят во времена Древнего Рима, когда состоятельные жители готовили съедобные «дома» для богов своего домашнего пантеона. Сначала домики из теста выставляли на алтарь, чтобы их посетили боги, а затем съедали за общим семейным столом, что символизировало единение с богами. После того, как язычество кануло в Лету, об интересной традиции забыли на долгие века. Вспомнили о пряничных домиках после того, как братья Гримм представили на суд читателей свою сказку о Гензеле и Гретель. С тех пор в Западной Европе и США пряничные домики пекут перед Рождеством.

Пряности (специи)

Различные части растений, используемые в кулинарии для улучшения вкуса и аромата блюд *(см. также Пряная зелень)*. В пряностях в большом количестве содержатся ароматические и жгуче-вкусовые вещества. Помимо выполнения кулинарных функций, большинство пряностей улучшают пищеварение, усиливая выделение желудочного сока.

История использования пряностей человеком насчитывает не одно тысячелетие. Специалисты полагают, что класть их в блюда стали даже раньше, чем соль, поскольку последняя была доступна не всем, а растения произрастали повсеместно. Первые упоминания о пряностях в том виде, в котором мы их знаем, появляются в летописях, относящихся к 3000 г. до н. э. Использовали их в Китае, Древнем Египте, Индии. Специи всегда высоко ценились, о чём свидетельствуют исторические документы, рассказывающие о том, что на приобретение пряностей тратились баснословные суммы. Это и неудивительно: человек во все времена любил поесть не только сытно, но и вкусно. В каждом конкретном регионе использовались по большей части местные пряности, в то время как экзотические были на вес золота. Популярность специй значительно снизилась во времена Средневековья, но с расцветом эры мореплавания и географических открытий они снова стали востребованными. Иногда путешествие пряностей с какого-нибудь экзотического базара до европейского дома длилось несколько лет. Не удивительно, что столь редкие продукты существенно влияли на экономику и социальную жизнь общества. Вплоть до XVIII–XIX веков специи считались роскошью и были недоступны простому люду. Часто они составляли часть капитала, накопленного семьёй, с их помощью велись взаиморасчёты, а иногда специи становились даже «яблоком раздора», провоцирующим военные столкновения. Цена фунта специи могла равняться нескольким коровам. Есть даже исторический факт, когда жители города Безье специями заплатили штраф за убийство виконта. Пряности подделывали, как деньги, за что власти вынуждены были вводить определённые санкции. Такая популярность пряностей сделала из торговцев специями очень влиятельных людей, часто вершивших судьбы мира. Сегодня пряности стали более доступны. Среди стран-экспортёров пряностей на первом месте стоит Индия, за ней следуют Индонезия, Вьетнам и Бразилия. Каждая из них специализируется на определённом виде ароматических добавок. А первое место среди специй по популярности на протяжении

многих веков удерживает перец.

Пряности используются абсолютно во всех категориях блюд. Их часто измельчают в порошок для удобства. Именно в таком виде специи чаще всего можно встретить на полках магазинов. Однако стоит помнить, что свежемолотые специи обладают более ярким ароматом, так что при возможности лучше покупать их целыми и молоть в ступке непосредственно перед использованием. Хранить специи рекомендуется в плотно закрытых стеклянных банках, чтобы не улетучивался аромат, в сухом и прохладном месте, без доступа прямого солнечного света.

Название		Что используют	Куда добавляют
Анис		семена	Салаты, супы, вторые блюда, напитки, выпечка, консервы.
Бадьян		плоды	Салаты, супы, вторые блюда, напитки, выпечка, консервы.
Ваниль		стручки	Выпечка, десерты, кремы, компоты, варенье.
Гвоздика		бутончики	Маринады, вторые блюда, сладкие блюда, компоты, супы.
Душистый перец		плоды	Первые и вторые блюда из рыбы и мяса, фарши, колбаса, десерты, выпечка, маринады.

Имбирь		корень	Блюда из мяса и птицы, соусы, выпечка, маринады, овощные и мясные бульоны, напитки.
Калган (галангал)		корень	Выпечка, напитки, супы, мясные и рыбные блюда.
Кардамон		коробочки	Супы, блюда из картофеля и риса, овощные рагу, мясные блюда, колбаса, паштеты.
Кориандр		семена	Блюда из мяса, птицы, рыбы, выпечка, консервы.
Корица		кора	Десерты, выпечка, шоколад, ликёры, блюда из курицы и баранины, напитки, консервы.

Кумин (зира)		семена	Блюда из мяса, птицы, рыбы, овощей, плов, выпечка.
Куркума		корень	Блюда из курицы, овощей, риса, бульоны, супы, десерты.
Мак		семена	Выпечка, десерты, напитки, соусы.
Мускатный орех		плоды	Десерты, выпечка, фруктовые и молочные напитки, овощные и грибные блюда, субпродукты, мясные и рыбные фарши.
Настоящий перец (чёрный, белый, розовый, зелёный)		плоды	Мясные и овощные блюда, супы, маринады, напитки.

Острый перец (чили, кайенский и пр.)		стручки	Первые и вторые блюда из мяса и овощей, маринование, напитки.
Пажитник (фенугрек)		семена	Выпечка, сыры, напитки, мясные блюда.
Паприка		плоды	Супы, мясные, рыбные и овощные блюда, соусы, выпечка, блюда из яиц и круп.
Семена горчицы			Маринады, соусы, консервы, блюда из круп.
Семена льна			Супы, каши, выпечка.

Семена укропа			Супы, горячие блюда, соусы, маринады.
Семена фенхеля			Блюда из баранины, маринады, колбасы.
Сумах		плоды	Блюда из мяса, риса, бобовых, овощей, салаты, маринады.
Тмин		семена	Блюда из мяса, овощей, маринады, выпечка.
Шафран		сушёные тычинки	Десерты и сладкая выпечка, мясные и овощные блюда, блюда из риса, молочные продукты.

Птитим

Традиционный продукт израильской кухни. Внешне напоминает кускус, но отличается от последнего более крупными зёрнами. Появился птитим в Израиле в середине XX века по заданию первого премьер-министра недавно созданного государства, в котором ощущалась острая нехватка таких продуктов, как рис и кускус. Тогда птитим изготовили из пшеничной муки, как обычные макароны, но в форме небольших круглых зёрен. Сегодня на полках израильских магазинов можно встретить птитим в форме звёздочек, рожков, спиралей, ракушек и пр. Поскольку у продукта плотная консистенция, он не слипается во время приготовления, оставаясь рассыпчатым. Это позволяет использовать его для приготовления самых разных блюд. Добавляют птитим в супы, салаты, гарниры.

Приготовить его очень просто: достаточно отварить в подсоленной водой и откинуть в сито.

Птитим с овощами

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

1,5 стакана птитима
3,5 стакана воды
3 зубчика чеснока
1 луковица
15 г корня имбиря
1 баклажан
100 г помидоров черри
пучок кинзы
50 г оливкового масла
щепотка молотого красного перца
соль по вкусу

Калорийность: 162 ккал

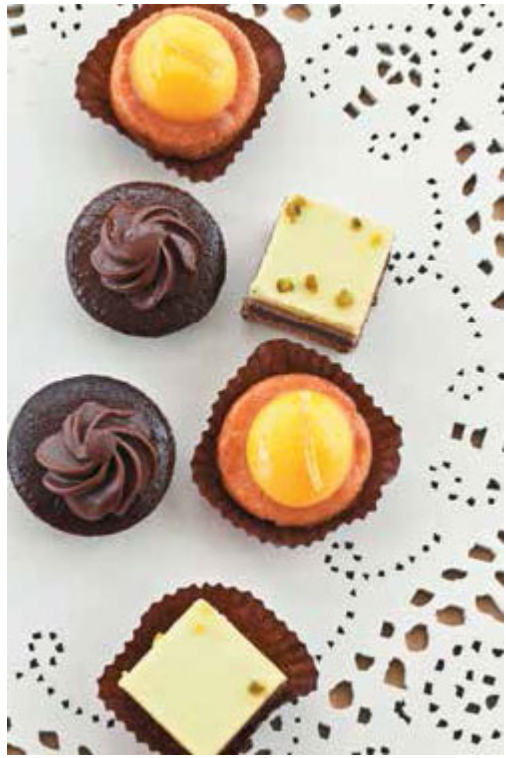
• Отварить птитим в подсоленной воде в течение 15 минут. Откинуть в сито.

• Чеснок и лук очистить, измельчить. Имбирь очистить, мелко нарезать. Баклажан вымыть, нарезать кубиками, посыпать солью, оставить на 10 минут, чтобы ушла горечь. Помидоры вымыть, нарезать. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, нарезать.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок и имбирь, добавить лук, готовить до мягкости. Положить баклажан, немного обжарить, добавить помидоры, посолить, всыпать специи, перемешать, тушить 10 минут на среднем огне.

• Всыпать птитим в сковороду с овощами, добавить кинзу, перемешать, готовить 5 минут, снять с огня.

Птифуры



Ассорти из пирожных или печенья небольшого размера, для приготовления которых используется один вид теста. Отличаются десерты между собой формой и украшением. Чаще всего для птифуров выбирают песочное или бисквитное тесто, украшаются мини-пирожные глазурью, кремом и пр.

Птифур может быть не только сладким, но и солёным, в этом случае его подают к коктейлям и супам.

Появились эти маленькие десерты в XVIII веке во Франции, когда там бушевала революция. Тогда повара готовили в больших печах, которые долго разогревались и долго остывали. Чтобы использовать тепло, они стали выпекать небольшие пирожные, подававшиеся затем в качестве десерта. В 1897 году французский повар Поль Коквелен создал рецепты 30 разновидностей птифуров, каждому из которых присвоил женское христианское имя.

Птица

Тушки гусей, уток, цесарок, куропаток, индеек и другой пернатой дичи. Домашней птицей называют кур, гусей, уток и индеек.

В отличие от других животных, мясо домашней птицы отличается мягкостью и сочностью. Это ценный диетический продукт, поскольку жир, как правило, откладывается под кожей и на внутренних органах, а мясо остаётся постным. Богата птичья мякоть необходимыми для правильного функционирования организма аминокислотами, в числе которых триптофан, лизин, аргинин. Много в ней также витаминов и минеральных веществ, в частности, калия и фосфора. Азотистые экстрактивные вещества, содержащиеся в птице, придают её мясу характерный вкус и аромат, а глутаминовая кислота способствует выведению из организма продуктов распада пищевого белка, таких как аммиак. Больше всего в птичьем мясе витаминов группы В, особенно B_{12}, участвующего в синтезе аминокислот, и B_5, необходимого для поддержания обменных процессов. Фолиевая кислота поддерживает работу иммунной и кровеносной систем, а пантотеновая участвует в метаболизме белков, жиров и углеводов. Содержание в птице железа, фосфора и серы выше, чем в говядине, что делает её незаменимым продуктом для тех, кто страдает железодефицитной анемией. Состав мяса зависит от вида птицы, а также от условий её содержания и используемого корма. В зависимости от жирности, количество белка в птичьем мясе может варьироваться от 16 % (у гусей) до 22 % (у куриц). Это высокий показатель по сравнению с другими видами мяса. Что касается жира, то меньше всего его в курином мясе (от 5 до 17 %), а больше всего у гусей (до 45 %). Поэтому для низкокалорийной диеты следует выбирать курицу.

В кулинарии птица широко используется для приготовления различных блюд. Особенно вкусной и сочной получается молодая птица, в то время как старую приходится подвергать длительной тепловой обработке. Также следует учитывать, что мясо самок более нежное и сочное, за исключением того периода, когда они высиживают потомство. Из птицы готовят первые блюда, тушат, жарят, запекают, добавляют в жаркое и рагу, коптят.

По своей структуре мясо на разных участках тушки различается, поэтому для приготовления блюд рекомендуют использовать конкретную часть тушки. Более того, не всякая птица подойдёт для выбранного способа кулинарной обработки. Так, например, мясо молодой курицы годится для жарки, а старой – для отваривания и приготовления котлет. Для бульона лучше брать взрослую нежирную курицу. Также мясо птицы используют

для заливного и паштетов. Индейку обычно запекают, а также добавляют в супы и холодные блюда. Гусей и уток запекают и жарят, что обусловлено высоким содержанием в них жира, что делает их непригодными для варки бульонов.

Курица, запечённая с апельсинами

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа

1 тушка курицы для запекания (весом около 1,5 кг)
2–3 апельсина
3 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

• Тушку птицы вымыть, обсушить. Натереть солью и перцем внутри и снаружи. Апельсины вымыть, часть нарезать кружочками, а часть четвертинками. В тушке сделать несколько разрезов под кожей, вставить кружочки апельсинов. Четвертинками наполнить тушку изнутри и зашить кулинарной нитью.

• Обмазать курицу растительным маслом и выложить на смазанный маслом противень.

• Поместить в разогретую до 220 °С духовку на 15 минут, чтобы образовалась румяная корочка. Затем убавить температуру до 150 °С, запекать ещё 45 минут. Снова снизить температуру до 100 °С и готовить 30 минут. Подавать с овощным гарниром.

Овощное рагу с индейкой и красной фасолью

На 4 порции
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

400 г красной фасоли
2 лавровых листа
2 луковицы
1 крупная морковь

3 зубчика чеснока
4 ст. л. растительного масла
400 г филе индейки
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. сладкой паприки
1 ст. л. дижонской горчицы
2 ст. л. соевого соуса
2 стакана томатного сока или измельчённых томатов
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

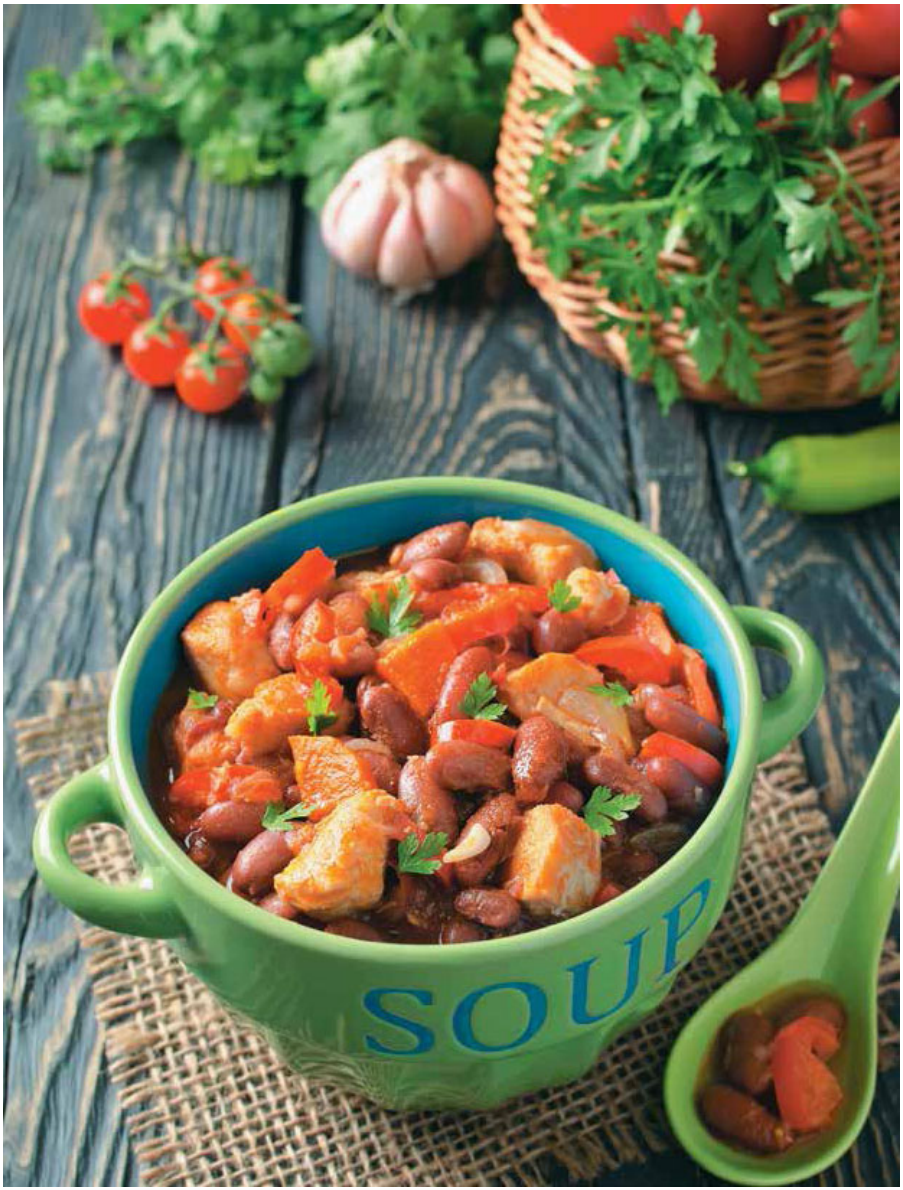
Калорийность: 98 ккал

• Фасоль промыть, замочить на ночь. Слить воду, залить свежую, добавить лавровый лист, посолить. Довести до кипения, затем уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить 1 час 20 минут, пока фасоль не станет мягкой. Воду слить, лавровый лист удалить.

• Лук и морковь очистить, чеснок очистить, измельчить. Лук нарезать кубиками, морковь – полукольцами. Обжарить лук и морковь на сковороде в растительном масле до мягкости.

• Филе птицы вымыть, обсушить. Нарезать кубиками. Добавить к луку и моркови, туда же положить чеснок и сливочное масло, перемешать. Увеличить огонь до сильного, обжаривать овощи с мясом 5 минут.

• Форму для запекания смазать маслом, переложить в неё фасоль с мясом с овощами, добавить паприку, горчицу, соевый соус, томатный сок, перемешать. Накрыть крышкой, запекать в разогретой до 200 °C духовке 40–50 минут. Разложить по тарелкам, украсить зеленью, подавать к столу.


SOUP

«Птичье молоко»

Популярное кондитерское изделие, которое можно встретить в виде конфет, пирожных или торта. Оно представляет собой суфле из яиц, залитое шоколадной глазурью. Авторами торта «Птичье молоко» стала группа московских кондитеров, работавших в ресторане «Прага». На этот десерт впервые во времена СССР был получен патент в 1982 году. Торт очень быстро стал популярным, а сегодня он уже считается классикой современной русской кухни.

Конфеты с нежным суфле появились гораздо раньше, в Польше. Их начала выпускать одна из варшавских кондитерских фабрик в 1936 году. Делали подобные конфеты и в других странах соцлагеря, где их и попробовал тогдашний министр пищевой промышленности СССР. По заданию руководства советские специалисты разработали рецепт конфет, а затем их стали производить сразу на нескольких фабриках.

Традиционно в суфле для «Птичьего молока» добавляют ваниль, лимонный экстракт или какао-порошок.

Торт «Птичье молоко»

На 6–8 порций

Время приготовления: 50 мин + замачивание и застывание

100 г сливочного масла
2 яйца
100 г сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара
140 г пшеничной муки
сливочное масло для смазывания

Для суфле
2 ч. л. агар-агара (растительного аналога желатина)
140 мл воды
400 г сахара
200 г сливочного масла
0,5 ч. л. ванильного сахара
100 г сгущённого молока
2 яичных белка
0,5 ч. л. лимонной кислоты

Для глазури
100 г тёмного шоколада
50 г сливочного масла

Калорийность: 398 ккал

• Масло размягчить, добавить яйцо, сахар, ванильный сахар, взбить в однородную массу. Постепенно, взбивая, всыпать муку. Форму для выпечки смазать сливочным маслом, выложить тесто, разровнять.

• Выпекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 10–15 минут. Готовность проверить зубочисткой. (Из данного объёма теста можно приготовить два коржа, тогда их нужно выпекать по очереди).

• Приготовить суфле. Агар-агар замочить в воде на 2 часа. Затем поместить на огонь, помешивая, нагреть до 80 ˚С. Всыпать сахар, сварить сироп.

• Масло размягчить, добавить ванильный сахар и сгущённое молоко, взбить в однородную массу.

• Белки взбить с лимонной кислотой до крепких пиков, медленно влить горячий сироп из агар-агара и сахара. Всё это время продолжать взбивать массу миксером. Не прекращая взбивать, добавить масло со сгущёнкой. Когда масса станет однородной – суфле готово.

• Корж уложить в разъёмную форму, сверху залить суфле, оставить для застывания.

• Приготовить глазурь: шоколад поломать, сложить в сотейник, добавить масло, растопить на водяной бане. Немного остудить. Залить торт глазурью, дать ей застыть.

Пугья глика

Греческие пирожки из постного теста с ореховой начинкой. Пекут их как по случаю праздников, так и в будние дни. Традиционно пугья глика готовят в форме небольших «мешочков».

На 5 порций
Время приготовления: 50 мин

4 яйца
1 стакан сахара
1 стакан пшеничной муки
1 ч. л. соды
0,5 стакана оливкового масла
2 яичных желтка
2 ст. л. воды
Для начинки
2 ломтика белого батона
1 стакан измельчённых грецких орехов
4 ст. л. светлого мёда
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотой гвоздики

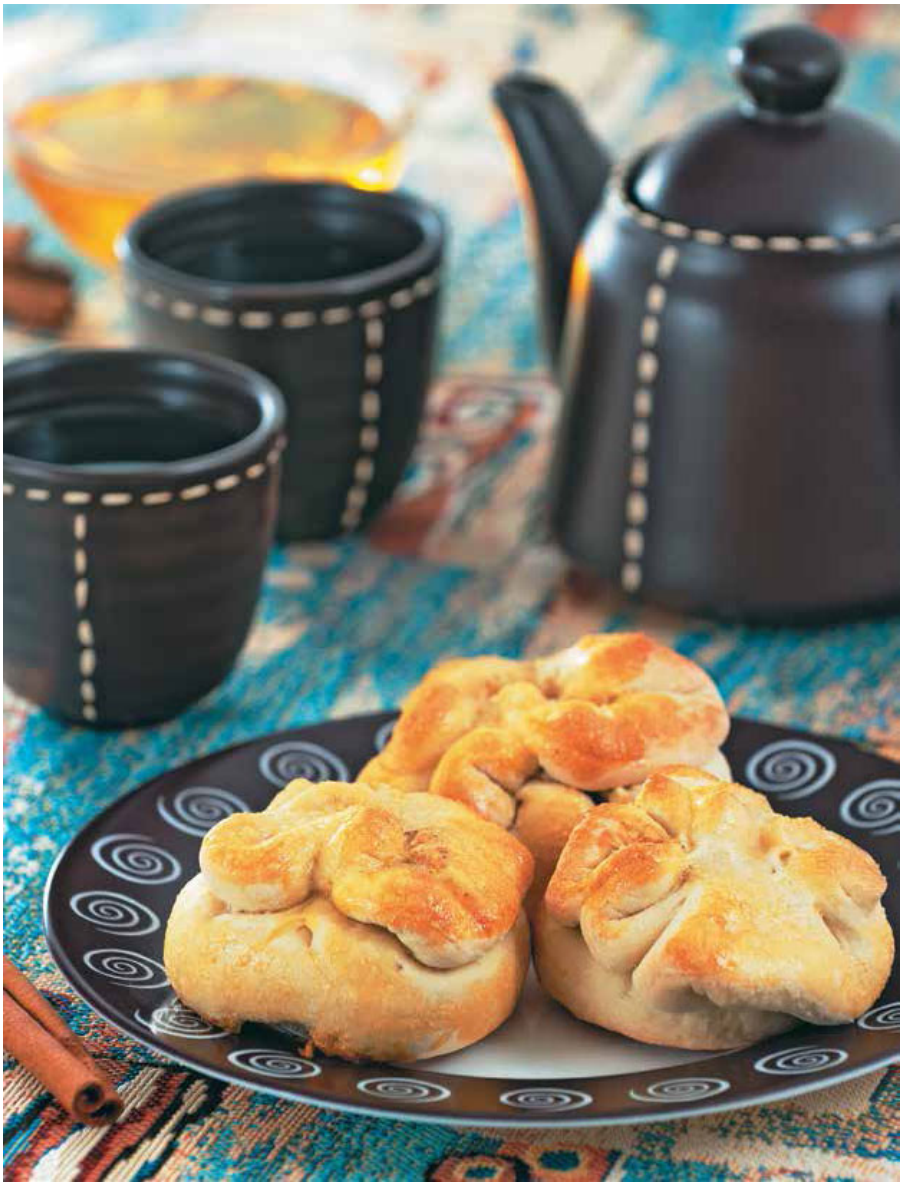
Калорийность: 401 ккал

• Яйца разбить в миску, добавить сахар, растереть. Муку соединить с содой, влить оливковое масло и яично-сахарную смесь, замесить тесто. Оно должно получиться эластичным. Желтки взбить с водой.

• Для начинки кусочки хлеба обжарить на сухой сковороде, пока не подрумянятся, остудить. Натереть на мелкой тёрке. Добавить грецкие орехи и мёд, корицу, гвоздику, перемешать.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5–7 мм. Формой или чашкой вырезать кружки диаметром 15 см. В середину каждого положить начинку, собрать края вверх, чтобы получилось подобие мешочка. Смазать взбитыми желтками.

• Выложить «мешочки» на застеленный пергаментом противень, отправить в предварительно разогретую до 200 °C духовку на 20–30 минут. Немного остудить, подавать к столу.



Пудинг

Традиционный английский десерт. Для его приготовления используют яйца, молоко, сахар и муку. Для улучшения вкуса в массу для пудинга добавляют также сухофрукты, пряности и пр. Нежным пудинг получается благодаря тому, что готовят его на водяной бане. Обычно перед подачей сладость охлаждают, но есть такие виды пудингов, которые едят тёплыми.

Некоторые полагают, что своим появлением на свет пудинг обязан бережливости английских хозяек, которые не хотели выбрасывать обрезки и кусочки, оставшиеся с ужина. Утром они смешивали остатки, соединяя ингредиенты с помощью яйца. Таким образом, первые пудинги были скорее мясными, чем сладкими.

По другой версии, сладкий пудинг произошёл от любимой англичанами каши, без которой ни один житель Туманного Альбиона не начинает свой день. Исследователи считают, что для приготовления первого пудинга использовалась овсянка, сваренная на мясном бульоне, в которую затем были добавлены сухофрукты. Как бы то ни было, сегодня пудинг стал «визитной карточкой» английской кухни. Готовят его по поводу и без, но есть случаи, когда без пудинга на столе не обойтись – это, прежде всего, Рождество и другие праздники.

Рисовый пудинг с брусникой

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 стакан круглозёрного риса
3 стакана воды
1 л молока
4 ст. л. сахара
1 стакан жирных сливок
1 пакетик ванильного сахара

Для соуса
1 стакан свежей брусники
1 стакан воды
2–3 ст. л. сахара
щепотка молотой корицы
2 ст. л. красного вина
1 ч. л. крахмала

Калорийность: 129 ккал

• Рис промыть, залить водой и варить на среднем огне, пока не выкипит жидкость. Влить молоко, довести до кипения, варить 20 минут до мягкости риса. Всыпать сахар, перемешать.

• В сливки добавить ванильный сахар, взбить. Медленно ввести смесь в пудинг, перемешать.

• Для соуса ягоды перебрать, промыть под струёй воды. Залить 1 стаканом воды, довести до кипения. Слить отвар, ягоды протереть через сито. Часть отвара влить в получившееся пюре, всыпать сахар, корицу, влить вино. Варить на слабом огне 5–7 минут. В оставшемся отваре растворить крахмал, ввести тонкой струйкой в ягодную массу. Довести соус до кипения, но не кипятить.

• Треть рисовой массы разлить по формам, добавить по ложке брусничного соуса, снова разлить рисовую массу и соус, повторить процедуру. Последним должен идти слой рисовой массы. Убрать в холодильник на 1 час, подавать к столу.

Молочный пудинг с чайным желе

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + застывание

60 г сахара
1 ч. л. с горкой агар-агара (растительного аналога желатина)
2 стакана воды
4 пакетика чёрного чая
100 мл молока
2 ст. л. жирных сливок

Калорийность: 41 ккал

• Смешать в миске сахар, агар-агар и 50 мл воды, дать смеси

набухнуть в течение 15 минут.

• Довести до кипения оставшуюся воду, заварить в ней чай в течение 4 минут. Затем удалить чайные пакетики, не выжимая их.

• Влить в заваренный чай смесь с агар-агаром и прогреть, помешивая и не доводя до кипения, до однородности.

• Разлить примерно четверть чайной смеси по баночкам для пудинга, убрать в холодильник на 20 минут.

• Оставить немного чайной смеси для верхнего слоя пудинга, остальную смешать с молоком и сливками до однородности и влить в баночки поверх слоя желе. Убрать в холодильник на 20 минут.

• Влить сверху в каждую баночку немного оставшейся чайной смеси и убрать в холодильник до полного застывания.

Плам-пудинг

см. Сливовый пудинг.

Пулао

Индийский вариант плова. В некоторых регионах Индии пулао – общее название рисовых блюд, в состав которых помимо пряностей входят овощи или фрукты. Самые известные его варианты: **матар пулао** – плов с зелёным горошком и сыром панир; **гаджар пулао** – с кокосом и морковью; **кесар панир пулао** – шафрановый рис с сыром панир. Реже пулао готовят с мясом, в таком случае блюдо приправляют большим количеством специй и ароматных трав.

Вегетарианский пулао

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

600 г риса басмати
1 средняя луковица
1 морковь
1 крупная картофелина
50–70 г стручковой фасоли
5 зубчиков чеснока
1–2 см корня имбиря
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. зиры
2 ст. л. зелёного горошка
50 мл молока
щепотка шафрана
4 зёрнышка кардамона
4 бутончика гвоздики
1 палочка корицы
соль по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Рис хорошо промыть, залить холодной водой так, чтобы она только покрывала его, и оставить на 30 минут.

• Лук очистить, мелко нарубить. Морковь и картофель очистить, промыть и нарезать на мелкие кубики. Стручковую фасоль нарезать на небольшие кусочки. Чеснок и имбирь очистить.

• В кастрюле с толстым дном разогреть масло, обжарить зиру в течение 1 минуты, добавить лук, обжарить до лёгкого

золотистого оттенка.

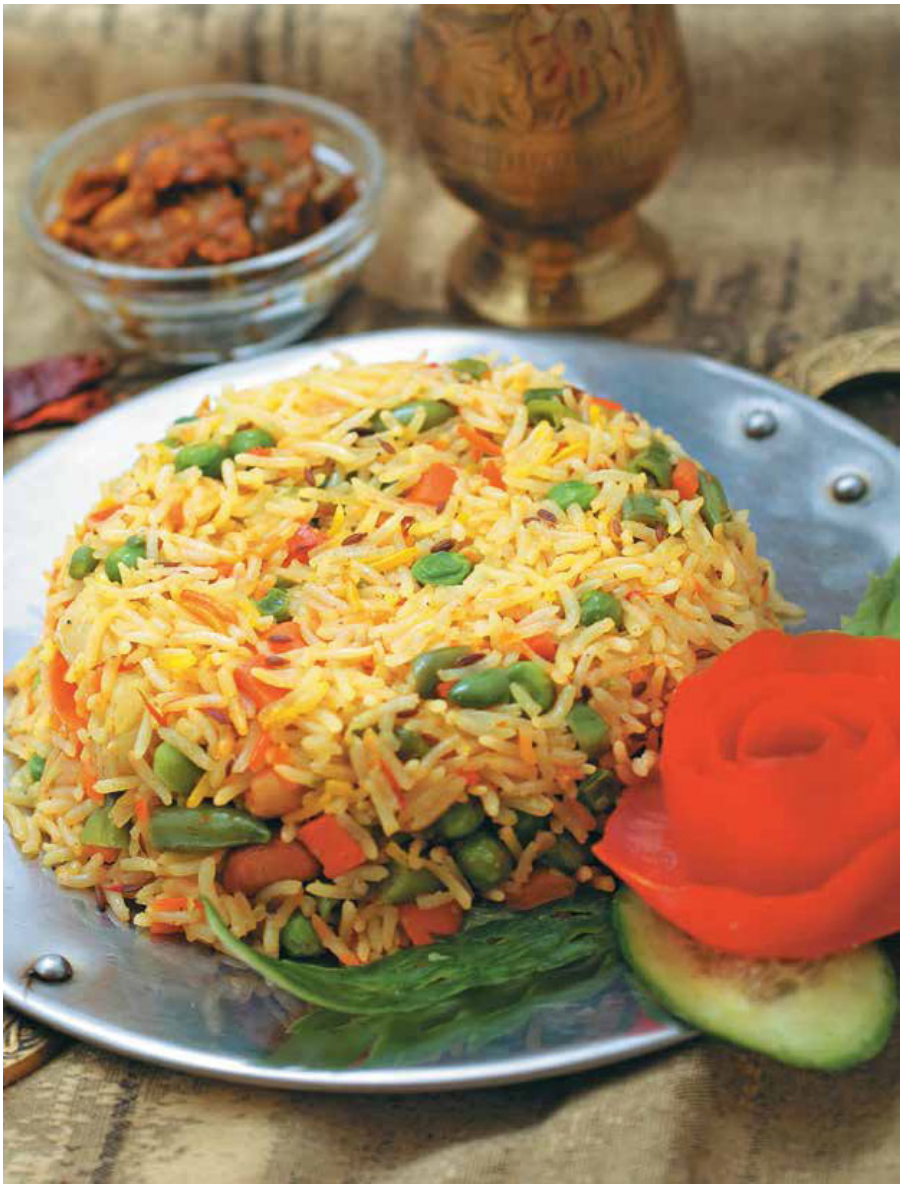
• Выложить в кастрюлю морковь, картофель, фасоль и зелёный горошек, обжаривать 5–7 минут.

• Чеснок с имбирём измельчить в блендере, добавить в кастрюлю с овощами, обжаривать ещё 2 минуты. Затем влить молоко, всыпать шафран, довести смесь до кипения и посолить по вкусу.

• С риса слить воду. В толстостенную кастрюлю или казан выложить овощи и специи, затем рис.

• Залить водой так, чтобы она только покрывала рис. Поставить кастрюлю на слабый огонь и готовить под крышкой 35 минут, при этом не перемешивать.

• Снять пулао с огня, оставить на 15–20 минут под крышкой. Затем перемешать и подать на стол.



Пульке

Мексиканский алкогольный напиток из забродившего сока растения агава американская. Пульке – древнейший напиток, его изготавливали и пили более 2000 лет назад племена, населявшие Северную и Центральную Америку. Версий происхождения напитка несколько десятков, однако доподлинно известно лишь то, что когда на территорию современной Мексики пришли испанцы, пульке активно производился практически всеми племенами аборигенов. Они считали, что и сама агава, и напитки из неё имеют божественное происхождение.

Пульке часто называют «мексиканским пивом», но это неверно. Пульке по технологии изготовления ближе к браге. Процесс производства напитка очень длительный и сложный. Пульке возможно сделать только из агавы старше 12 лет. В этом возрасте растение начинает формировать почку (соцветие), в ней накапливается максимальное количество сахаров, которые нужны для выброса цветоноса и формирования семян. Эту почку

вырезают, а сок, который собирается в месте среза, постепенно вычерпывают специальными деревянными ковшами. Сок собирают почти полгода, и с одной агавы получают более тонны. Собранный сок вливают в специальные чаны, оставляют для брожения и на последнем этапе добавляют особую, уже вызревшую, закваску пульке. В результате производства агава погибает, и для получения новой порции сока выращивают другое растение. Из-за невозможности транспортировки попробовать пульке можно только на территории Южной Америки.

Пулярка

Специально откормленная курица. Термин употреблялся в Западной Европе и в русской дореволюционной кулинарии. Пулярки жирнее обычной курицы. Такая птица быстрее готовится и имеет нежный вкус.

Для выращивания пулярок курицам удаляют яйцевод и содержат в специальных ограниченных условиях. Полугодовалых кур продают непотрошеными, с головой и лапами, удаляя только оперение.

Наряду с каплуном, пулярка – редкий сорт куриного мяса для России. На наших прилавках можно встретить тушки импортного производства с маркировкой *poularde* на упаковке. Часто такая продукция называется «куры для быстрой жарки».

В отличие от нашей страны, во Франции выращивание пулярок – традиционный вид производства курятины. В стране ежегодно проходят десятки конкурсов, на которых выбирают лучшую пулярку. Производитель такого мяса имеет право на приоритетные поставки.

Пумперникель

Популярный в Германии вид ржаного хлеба. Пумперникель – хлеб с древней историей. Его появление относят к началу XV века, когда в стране активно проходила компания против нечистой силы. Считалось, что плохо перемолотые зёрна ржи в этом хлебе способны отпугнуть дьявола и не дадут ему забрать душу человека. Эта легенда помогла пумперникелю распространиться по всей территории средневековой Германии. Старейшая пекарня, где изготавливают этот хлеб, работает в восточно-вестфальском городе Зост, здесь до сих пор действует особое религиозное предписание, подтверждающее, что пумперникель избавит вас от тёмных сил.

Процесс производства хлеба очень длительный. Целые зёрна или зёрна грубого помола сначала сутки вымачивают в воде, затем смешивают с ржаной мукой грубого помола, добавляют концентрированный свекольный сок, сахар, соль и соду. После вымешивания и формовки хлеб выпекают в постепенно остывающей печи до суток. В результате получается довольно тяжёлая, плотная буханка хлеба, которая может храниться до 2 лет.

Чаще всего пумперникель используют для приготовления бутербродов. А в национальной вестфальской кухне, для которой характерен этот хлеб, из пумперникеля делают панировочные сухари и используют их для приготовления различных блюд – от обжаривания шницелей до загущения супов.

В России пумперникель несложно найти в продаже в крупных супермаркетах.

Пунш

(от хинди *punch* – «пять»)

Горячий или холодный алкогольный коктейль. Приготавливают пунш из фруктов, ягод, соков и концентратов, к которым добавляют горячую воду. Для придания крепости в пунш вливают ром, вино, граппу, бренди, арак, кларет, спирт или водку. Традиционно напиток готовят и подают в больших специальных ёмкостях.

Изобрели пунш английские колонизаторы Индии. Название напитку дали по количеству ингредиентов, в классический колониальный пунш входили местный алкоголь, лимонный сок, сахар, вода и пряности. Моряки чайной компании Британии привезли напиток в Англию, где его стали делать с добавлением рома.

Сегодня пуншем может называться любой коктейль с фруктами, соками и алкоголем. Его готовят практически на любой вечеринке в Британии, Австралии или США.

Рецептов приготовления пунша стало настолько много, что общими остались только соки и фрукты. Есть составы с мёдом, специями, пряностями, на основе шампанского, настоек или без алкоголя.

Пунш – это простой напиток со свободным составом. Но в его приготовлении есть свои секреты. Так, в алкогольные составляющие нельзя вливать кипяток, из-за этого пунш потеряет не только во вкусе, но и в крепости, а сладкие ингредиенты (сахар, мёд и т. п.) сначала растворяют в воде.

Горячий пунш подают в термостойких бокалах или кружках. И обязательное условие – вне зависимости от температуры напитка, при розливе в бокал не должны попадать кусочки фруктов или ягоды.

Холодный летний пунш

На 10–12 порций
Время приготовления: 1 час

2 л воды
100 г сухого чёрного чая
5 крупных лимонов
500 г сахара
500 мл рома
100 г чёрной смородины
50 г малины
10–12 крупных ягод клубники
200 г льда

• В кастрюле довести воду до кипения, всыпать заварку, вновь довести до кипения и снять с огня. Накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20 минут, процедить и охладить.

• Нарезать 1 лимон на тонкие кружочки, из остальных выжать сок. Сок процедить и смешать с ромом, добавить сахар. Смесь тщательно перемешать и оставить до полного растворения сахара, периодически перемешивая.

• Соединить чай и ромовую смесь, хорошо перемешать.

• В ёмкость для пунша выложить кружочки лимона,

смородину, малину и крупно нарезанную клубнику. Влить смесь чая и рома с сахаром, перемешать и оставить в холодильнике до подачи.

• Перед подачей добавить в пунш лёд.

Пус-кафе

(франц. *pousse* – «законченный»)

Рюмка коньяка или ликёра, поданная через четверть часа после кофе. Подают коньяк в рюмках особой вытянутой формы. Традиция пус-кафе породила целый ряд алкогольных коктейлей, которые так и называют – пус-кафе. Чаще всего они многослойные и содержат крепкий алкоголь. Такие коктейли выпивают одним глотком.

Путассу

Род рыб семейства тресковых. Различают северную и южную путассу. Первая более мелкая, с сухим мясом. У второй больше мелких костей, а мясо жирнее и нежнее. Путассу – важная промысловая рыба, которая не поддаётся искусственному разведению. В природе она часто выступает кормом для других пород рыб.

В нашей стране путассу считается дешёвой рыбой. А тем временем этот мелкий представитель тресковых имеет те же свойства, что и благородные породы из данного семейства. В этой рыбе много ценных жирных кислот Омега-3. Путассу можно добавлять в пищевой рацион пожилых людей, так как содержащиеся в ней минералы облегчают симптомы атеросклероза. Ценна эта рыба и для тех, кто стремится похудеть. Употребление путассу способствует ускорению метаболизма. В состав путассу входят вещества, которые предотвращают появление ранних морщин, омолаживают кожу, укрепляют ногти, волосы. Особенна ценна печень путассу, вот уже несколько десятилетий это основной источник для производства медицинского рыбьего жира.

В путассу довольно много мелких костей, поэтому её не

рекомендуют для детского питания.

Путассу жарят, варят, тушат и запекают. Часто эту рыбу используют для изготовления рыбного фарша. Также путассу отлично подойдёт для начинки пирогов или блинчиков.

Фрикадельки из путассу с рисом и кинзой

На 3–4 порции
Время приготовления: 50 мин

1 кг филе путассу
1 л воды
100 г отварного риса
2 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 яйцо
3–4 ст. л. панировочных сухарей
100 г топлёного масла
3 крупные луковицы
1 ч. л. кориандра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 109 ккал

• Филе путассу промыть и отваривать в 1 л воды 10–12 минут. Бульон слить и сохранить. Рыбу отделить от костей и пропустить через мясорубку с рисом, очищенным чесноком и кинзой. В фарш добавить яйцо, посолить и поперчить по вкусу.

• Из фарша сформировать фрикадельки размером с мяч для пинг-понга, обвалять каждую в панировочных сухарях.

• В толстостенной сковороде растопить половину масла и обжарить на нём фрикадельки со всех сторон до золотистой корочки. Снять фрикадельки со сковороды.

• Добавить в сковороду оставшееся масло и обжарить на нём очищенный и мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить в сковороду кориандр и молотый перец по вкусу, влить 1 стакан рыбного бульона, выложить фрикадельки, накрыть сковороду крышкой и готовить на слабом огне ещё 15 минут.

Путельс

Старинный латышский кислый гороховый или овсяный кисель, подквашенный простоквашей и кислым брусничным соком. Блюдо остаётся данью традициям и сегодня готовится довольно редко.

Путра

Латышская каша. Обязательные компоненты путры – молочные продукты, которых всегда вдвое больше всех остальных ингредиентов, вместе взятых. Также в путре должны быть зерновые, картофель и другие овощи. В блюдо добавляют рыбу или мясо. Из каждого из продуктов сначала делают пюре, и лишь потом смешивают. Затем путру оставляют на несколько часов для лёгкого брожения.

Рецепт см. Вецс-путра.

Пухкеники

Украинские пончики.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1,5 стакана воды
щепотка соли
1 ст. л. растительного масла
3 ст. л. сахара
1,5 стакана пшеничной муки
6 яиц
100 г топлёного свиного жира
200 мл растительного масла для жарки
2 ч. л. ванильного сахара
100 г варенья или повидла

Калорийность: 298 ккал

• Воду довести до кипения, добавить соль, масло и сахар. Всыпать муку и быстро размешать до однородности. Дать тесту немного остыть и по одному добавлять яйца, каждый раз вымешивая массу до однородности.

• На сковороде разогреть растительное масло, выкладывать тесто чайной ложкой и обжаривать пухкеники до золотистого цвета.

• Готовые пухкеники посыпать ванильным сахаром, смазать повидлом или вареньем и подавать на стол горячими.

Пучеро

Испанское жаркое. Пучеро – блюдо андалузской крестьянской кухни. Изначально его готовили на неделю вперёд. В большом котле варили мясо, колбаски, вяленые мясные продукты, бобовые, крупы, овощи, травы. В первый день пучеро ели как суп, затем использовали как соус к пасте, после как рагу, а из оставшегося бульона готовили различные блюда.

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

100 г гороха
100 г фасоли
100 г чесночной колбасы
100 г копчёного сала
100 г баранины
200 г говяжьей грудинки
400 г куриного филе
250 г белокочанной капусты
2–3 средние луковицы
1 головка чеснока
3–4 средние картофелины
50 г корня сельдерея
1 небольшой красный сладкий перец
1 початок кукурузы (свежей или размороженной)
2–3 средних помидора
1 ч. л. чёрного перца горошком
соль по вкусу

Калорийность: 135 ккал

• Предварительно замоченные горох и фасоль выложить в кастрюлю, залить водой, чтобы она лишь их покрывала. Колбасу и сало, не нарезая, положить в ту же кастрюлю, довести до кипения и варить до мягкости бобовых. Колбасу и сало достать, немного охладить, нарезать ломтиками.

• Баранину и говядину промыть. В отдельную кастрюлю положить оба куска мяса, залить небольшим количеством воды, довести до кипения и варить 30 минут. Куриное филе промыть, положить в кастрюлю с мясом. Варить 10 минут.

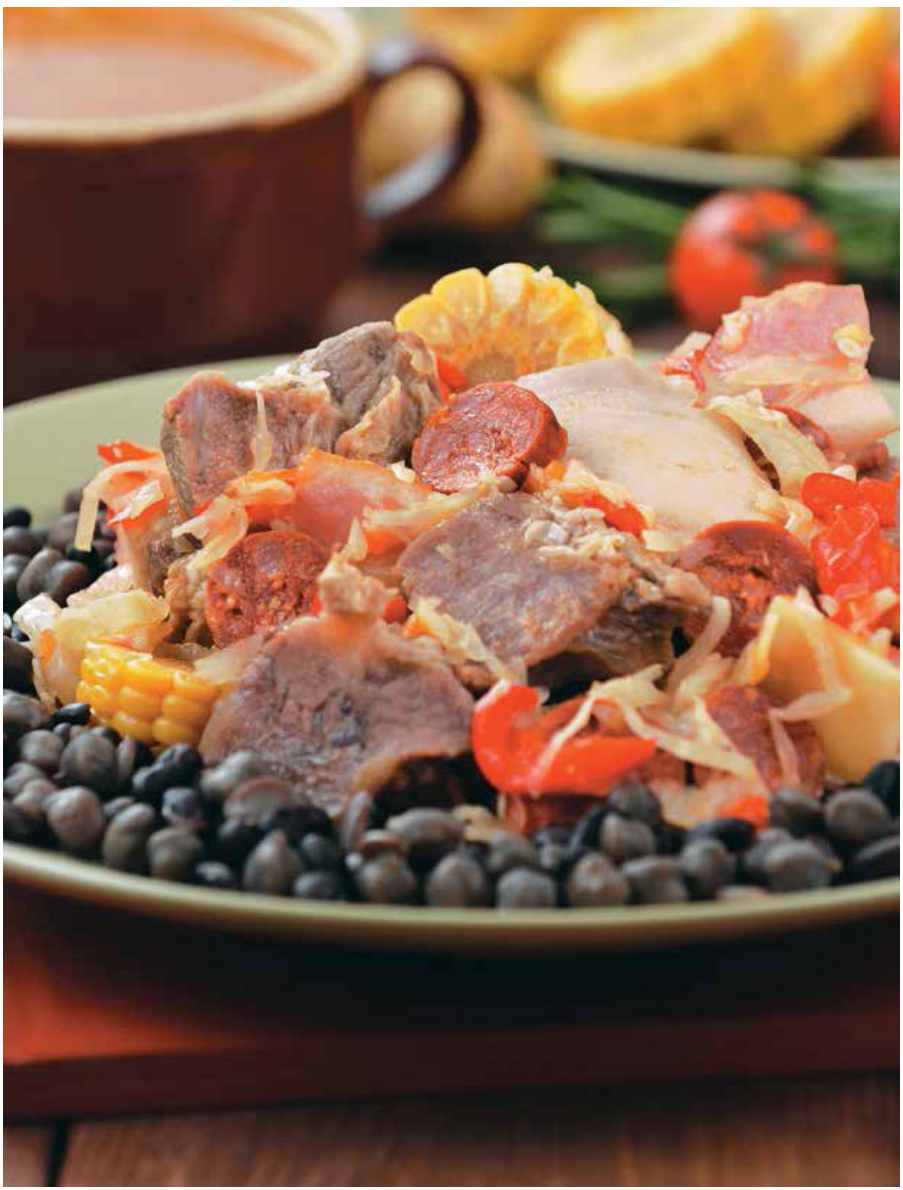
• Капусту мелко нарубить. Лук, чеснок, картофель и сельдерей очистить, тонко нарезать. Перец промыть, удалить

семена и перегородки, нарезать соломкой. Початок кукурузы разрезать на несколько частей. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарубить.

• Положить все овощи в кастрюлю с мясом, посолить по вкусу, добавить перец горошком и варить ещё 20–25 минут.

• Извлечь из кастрюли мясо, немного охладить и нарезать ломтиками, бульон процедить.

• На подогретое блюдо выложить овощи, ломтики баранины, курицы, говяжьей грудинки, сала и колбасы. Вокруг разложить горох и фасоль. Мясной бульон подать в отдельной посуде.



Пхали

Грузинская холодная закуска из овощей. Пхали – это не какое-то конкретное блюдо, а технология приготовления с вариативным составом. Единственный обязательный продукт – грецкие орехи, в качестве основного ингредиента могут использоваться различные овощи: свёкла, капуста, шпинат и пр.

Пхали подают отдельно, как холодную закуску, или как гарнир к мясным блюдам. Как правило, из закуски формируют порционные шарики.

Пхали из свёклы и капусты

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

3–4 средние свёклы
1 кг белокочанной капусты
3–4 зубчика чеснока
1 свежий острый зелёный перец
1 стакан очищенных грецких орехов
1 большая луковица
1 пучок кинзы
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. винного уксуса
соль по вкусу

Калорийность: 128 ккал

• Свёклу тщательно промыть щёткой и отварить в небольшом количестве воды до готовности, около 50 минут, затем остудить и очистить.

• Капусту мелко нашинковать, потушить в глубокой сковороде без масла, добавив немного воды, или отварить в большой кастрюле. Откинуть в дуршлаг, дать стечь воде и дополнительно хорошо отжать руками, чтобы удалить лишнюю жидкость.

• Чеснок и острый перец очистить. Орехи перебрать, удалить перегородки.

• Свёклу, капусту, чеснок, перец и орехи измельчить при помощи мясорубки или блендера.

• Лук очистить, кинзу вымыть и обсушить, всё очень мелко

нарезать и смешать с основной массой. Добавить хмели-сунели, кориандр, уксус и соль по вкусу.

• Закуску хорошо вымешать. Мокрыми руками сформировать из пхали небольшие шарики.

• До подачи выдержать пхали в холодильнике 2–3 часа.

Пшеница

Растение семейства Злаки. Родина современной пшеницы – территория Турции и Армении. Здесь её выращивали уже 10 тысяч лет назад. Многие историки связывают переход человечества от примитивной экономики собирательства к планируемому хозяйствованию как раз с началом культивирования пшеницы.

Сегодня пшеница растёт повсеместно, за исключением тропического пояса. У этого злака довольно сложная внутренняя система сортов и подвидов. С точки зрения кулинарии важно знать лишь к какому типу относится пшеница. Все существующие 2000 сортов пшеницы делят на два типа – мягкие и твёрдые.

Историки утверждают, что разницу между этими двумя типами пшеницы знали уже древние греки и римляне, а возможно и более ранние цивилизации. Определить, к какому типу относится пшеница, можно по региону производства. Так, мягкие сорта выращивают в регионах с гарантированным увлажнением – это российское Черноземье, Польша, Венгрия, некоторые страны Западной Европы и Австралия. Твёрдые сорта разводятся в областях с более сухим климатом – в США, Канаде, Аргентине, Западной Азии, Северной Африке, Узбекистане, Италии и т. д.

Пшеница – важнейшая сельскохозяйственная культура. По площади засева её объёмы превышают совокупный объём всех остальных злаков мира. Зерно пшеницы – важная часть мировой экономики, от цен на тонну этого злака в разные годы зависела судьба целых стран. В производстве пшеницы сегодня занято 10 % населения Земли. Пшеница в основном выращивается для производства муки, зерно и хлопья делаются из 0,003 % мирового урожая.

Оба типа пшеницы пригодны для производства муки. Также из пшеницы делают крупу и хлопья. Пшеничная крупа может быть как цельной, так и дроблёной, изготавливают её только из твёрдых сортов пшеницы. Из обработанной кипятком, высушенной и раздробленной пшеницы производят крупу булгур, из пшеничной крупы грубого помола – манную. Из муки крупного помола готовят кускус, нечто среднее между мелкой пастой и крупой.

Зерна пшеницы содержат более 30 витаминов и микроэлементов. Пшеничная клетчатка способствует

двигательной активности кишечника, а незаменимые аминокислоты участвуют во всех процессах организма, от формирования костей до работы головного мозга. Пшеница практически полностью усваивается организмом человека. Содержащиеся в ней сахара дают сигнал сытости, а углеводы поддерживают баланс жизненных сил.

Регулярное употребление пшеницы стимулирует обмен веществ и кроветворение, повышает иммунитет, компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует очищению организма от шлаков и эффективному пищеварению, повышает потенцию, замедляет процессы старения. Пшеничные отруби – эффективное средство для нормализации веса и похудения. Пектины, входящие в состав пшеницы, впитывают вредные вещества, находящиеся в кишечнике, и способствуют заживлению его слизистой оболочки.

Пшеница в том или ином виде присутствует во всех кухнях мира. Пшеничная мука используется для выпечки хлеба и других изделий, это частый ингредиент различных блюд и важный компонент многих кулинарных техник. Из пшеничного зерна готовят каши, супы и запеканки. Хлопья входят в состав готовых завтраков или используются как панировка.

Запеканка из пшеничной крупы с курицей и овощами

На 6–8 порций
Время приготовления: 2 часа

1 стакан пшеничной крупы
1 л воды
6 ст. л. сливочного масла
2 большие моркови
2 больших помидора
1 большая луковица
1 белая часть лука-порея
1 корень петрушки
3 зубчика чеснока
400 г куриного филе
3 ст. л. растительного масла
3 ст. л. пшеничной муки
1 стакан нежирных сливок
1 стакан пшеничных хлопьев

Калорийность: 109 ккал

• Пшеничную крупу залить 3 стаканами холодной воды, поставить на средний огонь и варить 25 минут, периодически помешивая. Снять кашу с огня, добавить 4 ст. ложки сливочного масла, перемешать и оставить под крышкой на 20 минут.

• Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. Лук-порей нарезать на тонкие кольца. Корень петрушки промыть, очистить, натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Куриное филе нарезать на небольшие кусочки.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить на нём лук до прозрачности, добавить лук-порей и корень петрушки. В сковороду выложить нарезанное куриное филе, перемешать и готовить на среднем огне 10–12 минут, периодически помешивая. Добавить в сковороду морковь, обжаривать 3–4 минуты. Затем добавить помидоры, влить стакан воды, накрыть сковороду крышкой и готовить ещё 5–7 минут. Снять с огня, добавить муку и перемешать.

• Содержимое сковороды выложить в толстостенную кастрюлю, сверху выложить пшеничную кашу. Сливки смешать со стаканом воды и аккуратно сверху влить в кастрюлю, стараясь промочить всю поверхность запеканки.

• Хлопья размолоть блендером и выложить поверх каши. Кастрюлю плотно накрыть фольгой.

• Запекать блюдо в духовке при 200 °C 40–45 минут. Затем снять фольгу и готовить ещё 5–7 минут.

• Достать запеканку из духовки, немного охладить и подать на стол в кастрюле, в которой она готовилась.

Пшеничная мука

Мука, изготавливаемая из зерна пшеницы. Это самый распространённый вид муки на Земле. Её используют в кухнях всех стран мира.

В муке, полученной из мягких сортов пшеницы, частички крахмала крупнее и мягче, из-за чего её консистенция более тонкая и рассыпчатая, она содержит меньше клейковины и хуже поглощает воду. Такую муку в основном используют для приготовления кондитерских изделий. В муке из твёрдых сортов пшеницы крахмал мельче и твёрже, за счёт этого её консистенция мелкозернистая, и клейковины в такой муке много. Она поглощает больше воды и идет в первую очередь на выпечку хлеба. Готовить можно и из смеси твёрдых и мягких сортов муки, в таком случае изделия дольше не зачерствеют, но не будут лёгкими и воздушными.

В России муку делят на:

– **высший сорт**, такая мука обладает хорошими хлебопекарными свойствами. Кулинарные изделия из неё имеют объём и мелкую пористость. Она подходит для изготовления слоёного, песочного и дрожжевого теста.

– **первый сорт**, такая мука используется для выпечки булок, пирогов, блинов и т. д. Мука первого сорта плохо подходит для выпечки хлебобулочных и кондитерских изделий.

– **второй сорт**, выпечка из этой муки получается пышной и пористой. Она хорошо подходит для производства белого хлеба и несдобных мучных изделий. Также её используют для изготовления пряников и печенья.

– **крупчатка**, муку этого сорта используют для изготовления дрожжевого теста с высоким содержанием сахара и жира, например для приготовления сдобной выпечки и куличей. Для несдобного теста она не подходит, так как изделия, изготовленные из крупчатки, имеют плохую пористость и быстро черствеют.

– **обойная**, крупная и неоднородная по размеру частиц мука. Как правило, она используется для выпечки дешёвых сортов хлеба и лепёшек.

При использовании пшеничной муки важно соблюдать некоторые правила. Для любых целей муку тонкого помола нужно просеивать, так частицы обогатятся кислородом, что в дальнейшем позволит муке лучше взаимодействовать с другими ингредиентами. Также любое тесто лучше выдержать некоторое время до использования, тогда клейковина в муке начнёт

разбухать, и изделия получатся более пышными. Если мука используется для приготовления супов или соусов, то её лучше некоторое время выдержать в холодильнике, тогда блюдо будет иметь эластичную структуру, а вкус станет более нежным.

Важно соблюдать сроки годности пшеничной муки. Старая мука испортит блюдо, оно потеряет как во вкусе, так и в консистенции. В свою очередь, слишком «молодая» мука не позволит добиться нужной пористости выпечки.

Рецепты блюд с пшеничной мукой см. в соответствующих статьях энциклопедии.

Пшено

Зёрна проса (*см. Просо*), одна из древнейших злаковых культур. Этот вид крупы являлся традиционной пищей древних славян, которые называли его «золотой крупой». На самом деле цвет пшена может варьироваться от насыщенного жёлтого до светло-жёлтого и даже бежевого.

Самым лучшим по качеству считается жёлтое пшено: приготовленная из него каша получается рассыпчатой и очень вкусной. Польза пшена для организма очевидна, так как его зёрна богаты витаминами и минеральными веществами. Больше всего в них крахмала – до 70 %, 12–15 % белка, что сравнимо с его содержанием в зерне пшеницы, от 2 до 4 % жира, до 1 % клетчатки и около 2 % сахара. В числе витаминов, содержащихся в пшене, B_1, B_2, PP, а также микроэлементы: фосфор, которого в 1,5 раза больше, чем в мясе, магний, йод, бром, натрий и калий. Помимо этого, зёрна содержат важные для человеческого организма аминокислоты: третнин, валин, лейцин, лизин, гистидин и ферменты. По содержанию фолиевой кислоты пшено опережает пшеницу и кукурузу.

Вещества, содержащиеся в пшене, способствуют выведению токсинов и шлаков, что в свою очередь повышает защитные силы организма. Пшённая каша обязательно должна присутствовать в рационе тех, кто прошёл лечение антибиотиками. Блюда из пшена полезны также при сахарном диабете, атеросклерозе, заболеваниях печени и почек, поражении костей и кожи.

В кулинарии пшено чаще всего используют для приготовления каш, супов и запеканок. Идеальным сочетанием считается пшено с тыквой.

Каша пшённая с тыквой

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

1 стакан пшена
0,5 л горячей воды
3 ст. л. сливочного масла
щепотка соли
200 г тыквы
3 ст. л. растительного масла
1–2 ст. л. сахара

Калорийность: 72 ккал

• Пшено хорошо промыть, ошпарить кипятком, воду слить. Залить горячей водой, добавить сливочное масло и соль, варить до готовности.

• Тыкву очистить от кожуры и семечек. Нарезать небольшими кубиками. На сковороде разогреть растительное масло, выложить тыкву. Обжарить до золотистого цвета, добавить сахар, перемешать.

• Переложить тыкву в кастрюлю к пшену, варить ещё 2–3 минуты, снять с огня. Оставить под крышкой, чтобы каша настоялась.

Пшённик

Блюдо русской кухни, разновидность запеканки из пшена с добавлением яиц и молока. Для улучшения вкуса в пшённик часто добавляют изюм и другие сухофрукты.

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

50 г кураги
50 г изюма
100 г пшённой крупы
250 мл молока
250 мл воды
1 яйцо
1 ст. л. сахара
20 г сливочного масла

Калорийность: 139 ккал

• Сухофрукты залить кипятком. Через 15 минут откинуть в дуршлаг. При необходимости курагу разрезать на несколько частей. Пшено промыть несколько раз, пока вода не станет чистой. Выложить в форму для запекания. Сверху разложить сухофрукты.

• Молоко соединить с водой, добавить яйцо и сахар, перемешать в однородную смесь. Залить ею пшено с сухофруктами. Сливочное масло разрезать на несколько частей, выложить поверх пшённика.

• Поместить блюдо в предварительно разогретую до 200 °C духовку на 1 час 20 минут. Если пшённик легко отстаёт от краёв формы – он готов. Оставить на 10 минут в выключенной духовке. Достать, немного остудить, подавать к столу.

Пьядина

Итальянская круглая лепёшка. Первое письменное упоминание о пьядине относится к 1371 году. В Средние века такие лепёшки, которые можно было печь практически из любой муки, были широко распространены, однако во времена Ренессанса о круглой лепёшке почти забыли, заклеймив её званием «еды для бедняков». Забвение длилось вплоть до 40–50 годов XX века.

Возрождению популярности пьядины способствовал наплыв туристов, посещающих прибрежные районы Адриатического моря. Они смогли по достоинству оценить великолепный вкус тонкой лепёшки с начинкой, удачно воплотившей в себе качества любимого многими фастфуда.

Пьядина романьола

На 8–10 шт.
Время приготовления: 1 час + расстойка

500 г пшеничной муки
15 г соли
15 г сахара
8 г разрыхлителя
125 мл подсолнечного масла
5 г мёда
110 мл молока
100 мл воды
3 спелых помидора
100 г мягкого сыра
пучок рукколы
100 г пармской ветчины

Калорийность: 357 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить соль, сахар, разрыхлитель, масло и мёд, перемешать. Медленно влить молоко и воду, замесить тесто.

• Духовку разогреть до 50 °C, затем отключить. Из теста сформировать шар, положить в миску, накрыть пищевой плёнкой и убрать в духовку на 1 час.

• Тесто выложить на посыпанный мукой стол. Оторвать от общего куска небольшой, размером с теннисный мячик, и

раскатать его в круглую лепёшку толщиной 2–4 мм. Обжарить пьядину на сковороде без масла в течение 2 минут с обеих сторон. В процессе обжаривания образующиеся пузырьки в лепёшке протыкать вилкой. Выложить на блюдо.

• Помидоры вымыть, нарезать кружочками, сыр – ломтиками, рукколу вымыть, стряхнуть воду, ветчину тонко нарезать. Уложить начинку на половину лепёшки, накрыть второй половиной. Повторить процедуру для всех лепёшек. Подавать к столу.

«Пьяная вишня»

Популярный в России торт, в котором сочетаются вкусы шоколадного бисквита и кисло-сладкой вишни. Необычное название десерт получил не случайно: перед тем как добавить ягоды, их рекомендуется настоять на коньяке, в результате они становятся ароматными и мягкими.

К сожалению, имя автора этого десерта история не сохранила, что не помешало ему занять достойное место среди других «народных» советских тортов, готовить которые должна была уметь хорошая хозяйка.

На 8 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

2 стакана сахара
3 стакана пшеничной муки
100 г какао-порошка
1 ч. л. разрыхлителя
1 ч. л. пищевой соды
3 яйца
1,5 стакана молока
150 мл растительного масла
0,5 стакана кипятка

Для крема
250 г сливочного масла
1 банка сгущённого молока
3 ст. л. какао-порошка

Для начинки
3 стакана вишни
4 ст. л. коньяка

Для глазури
50 г сливочного масла
1 ст. л. крахмала
4 ст. л. сахарной пудры
2 ст. л. какао-порошка
100 г шоколада

Калорийность: 334 ккал

• Приготовить начинку. Ягоды очистить от косточек, отобрать несколько для украшения, остальные залить коньяком, убрать на сутки в холодильник.

• Соединить в миске сахар, муку, какао-порошок, разрыхлитель и соду. Отдельно взбить яйца, добавить молоко и растительное масло, хорошо перемешать. Влить смесь в миску с сухими ингредиентами, перемешать до однородности. Продолжая вымешивать, влить кипяток (тесто должно получиться густым).

• Форму для выпечки смазать маслом, влить тесто. Поместить в разогретую до 200 °C духовку на 1–1,5 часа. Готовность проверить с помощью зубочистки.

• Приготовить крем: сливочное масло размягчить, добавить сгущёнку и какао. Взбить до однородности. Убрать в холодильник.

• У готового бисквита срезать верхнюю часть толщиной 1,5 см, отложить. Внутреннюю часть бисквита извлечь с помощью столовой ложки, оставляя 1,5 см по бокам и снизу. Сложить мякиш в миску, перетереть его в крошку. Добавить крем и вишню с коньяком, перемешать.

• Приготовленную массу выложить внутрь бисквита, накрыть срезанной верхушкой.

• Приготовить глазурь: сливочное масло растопить, крахмал смешать с сахарной пудрой и какао, всыпать в растопленное масло. Добавить разломанный на кусочки шоколад, перемешать. Снять с огня.

• Полить торт глазурью, обмазать бока. Сверху украсить ягодами вишни. Поместить на 1 час в холодильник для застывания.

Пюре

Размятые или пропущенные через мясорубку продукты (овощи, ягоды, фрукты, бобовые, мясо), образующие однородную массу. Для приготовления пюре могут использоваться как сырые, так и варёные продукты. Во втором случае количество витаминов и минеральных веществ значительно снижается. Чтобы пюре из ягод, овощей или фруктов получалось однородным, их рекомендуется протирать через сито. А отварные овощи лучше пропускать через мясорубку или сквозь специальное приспособление в виде большого пресса в горячем виде, хотя самым популярным инструментом для приготовления пюре из овощей остаётся специальная толкушка.

Пюре подают в качестве гарнира, используют для приготовления соусов, начинки для десертов и пр.

Картофельное пюре

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 кг картофеля крахмалистого сорта
1 стакан молока или нежирных сливок
80 г сливочного масла
рубленая зелень и тёртый мускатный орех для подачи (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 83 ккал

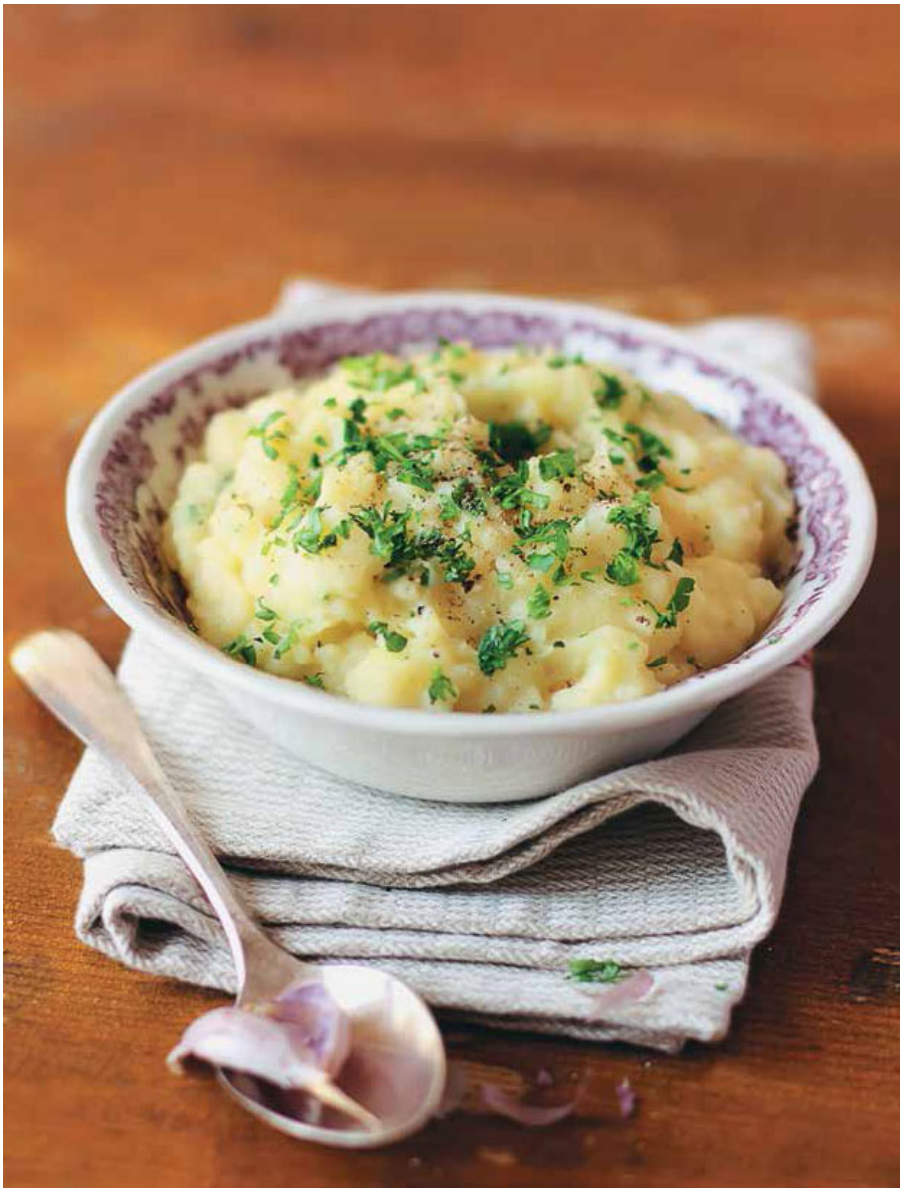
• Картофель очистить, выложить в кастрюлю с подсоленной водой и отварить до мягкости (около 20 минут).

• Воду слить, картофель размять толкушкой или пропустить через специальный пресс.

• В небольшой кастрюльке подогреть молоко или сливки, но не доводить до кипения. Постепенно, вымешивая, вливать жидкость в размятый картофель, добиваясь нужной консистенции (чтиобы пюре было более жидким, увеличить количество молока или сливок).

• Готовое пюре досолить и поперчить по вкусу (лучше использовать молотый белый перец).

• При подаче по желанию посыпать рубленой зеленью и мускатным орехом.



Пян-се

см. Пигоди.

«Пять специй» (усянмянь)

Смесь из пяти пряностей, традиционная для китайской кухни. Рецептура усянмань не является чем-то жёстко регламентированным. Существует 52 разновидности популярной смеси, причём только в 35 из них количество используемых пряностей равняется пяти, во всех остальных их можно насчитать 6 и даже 7.

Что касается пропорций входящих в усянмань ингредиентов, то они различны, и зависят от того, какой аромат и вкус желает получить повар. Самыми важными составляющими ароматной смеси являются бадьян и корица, которые остаются неизменными

в большей части рецептур. Далее следуют гвоздика, фенхель и сычуанский перец – каждый из этих ингредиентов может замещаться. Таким образом, традиционным можно назвать усянмань, состоящий из бадьяна, корицы, гвоздики, фенхеля и сычуанского перца. В числе других специй, которые также встречаются в составе смеси, анис, мускатный орех, имбирь, кардамон, куркума, чёрный перец, солодка, калган, мандариновая цедра.

Смесь специй усянмянь используют для приготовления широкого спектра блюд – от овощей до мяса и птицы.

Пячисто

Белорусское блюдо, тушёное мясо с пряностями. Чаще всего для приготовления пячисто используют говядину, мясо кабана, молочного поросёнка или тушку зайца, индейки, гуся. Мясо сдабривают специями, после чего тушат, обжаривают на сковороде или отваривают. Однако белорусы уверены, что самое вкусное пячисто получается при запекании в печи или духовке. Чаще всего блюдо подают с главным белорусским продуктом – картофелем.

На 5 порций
Время приготовления: 3 часа

2–3 зубчика чеснока
1,5 кг свиного окорока
500 г картофеля
масло для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 221 ккал

• Чеснок очистить, измельчить. Мясо натереть чесноком, солью и перцем. Картофель очистить, крупно нарезать.

• Форму для запекания смазать маслом. Выложить слоем картофель, немного посолить. Сверху уложить окорок.

• Закрыть форму крышкой или фольгой. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 2,5 часа.

• Готовое мясо разрезать на ломтики, подавать с гарниром из картофеля и других овощей.

P

Рабанада

Блюдо бразильской кухни, без которого никогда не обходится такой важный праздник, как Рождество. Несмотря на звучное название, рабанада – не что иное как сладкие гренки. Аналогичное блюдо можно встретить и на севере Португалии.

Подают рабанаду как в горячем, так и в холодном виде, в качестве десерта.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 багет из пшеничной муки
2 стакана молока
1 банка сгущённого молока
3 яйца
растительное масло для обжаривания
сахар или сахарная пудра для посыпки
молотая корица и ванилин по вкусу

Калорийность: 302 ккал

• Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1,5–2 см. В глубокой миске смешать молоко и сгущёнку. Отдельно взбить яйца, добавив молотую корицу и ванилин.

• Ломтики хлеба окунуть сначала в молочную смесь, затем во взбитые яйца.

• Обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

• Выложить гренки на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла.

• Посыпать сахаром или сахарной пудрой, подавать к столу.

Равигот

Смесь свежих пряных трав, традиционная для французской кухни. Для её приготовления травы измельчаются в пюре и далее используются для приготовления разных блюд или в качестве соуса. Обычно в состав смеси входят кервель, эстрагон, кресс-салат и некоторые другие травы.

Равигот замечательно дополняет вкус блюд и возбуждает аппетит. Он сочетается с яйцами, отварными птицей и рыбой, а также с сырами.

Чтобы получить холодный соус, смесь равигот соединяют с заправкой винегрет *(см. Винегрет)*, а если требуется тёплый соус – с мясным или овощным бульоном. В соус часто добавляют пассерованный репчатый лук или лук-шалот.

Тёплый соус равигот

Время приготовления: 30 мин

2 яичных желтка
1 стакан воды
4 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. измельчённого репчатого лука
3 ст. л. уксуса 3 %
1 ч. л. неострой горчицы
1 ч. л. измельчённого свежего эстрагона
1 ч. л. измельчённого свежего кервеля
0,5 ч. л. соли
щепотка свежемолотого чёрного перца

Калорийность: 71 ккал

• Желтки растереть. Тонкой струйкой влить горячую воду, перемешать.

• На сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, добавить муку и яичную смесь, уменьшить огонь до слабого. Помешивая, довести до кипения, но не варить.

• Добавить в соус оставшееся сливочное масло, перемешать.

• В отдельную кастрюлю выложить лук, влить уксус и варить, пока жидкость не выпарится наполовину, процедить.

• Луковый уксус влить в соус, добавить горчицу, эстрагон, кервель, соль и перец, перемешать. Проварить на слабом огне 3

минуты, снять с огня и подавать к основному блюду.

Равиоли

Блюдо итальянской кухни из тонко раскатанного пресного теста с начинкой. В отличие от русских пельменей, начинка для равиоли может быть самой разной: это мясо, морепродукты, творог, овощи, сливочный сыр, ягоды. Равиоли бывают круглыми, квадратными, в форме эллипса или полумесяца.

Впервые это кушанье упоминается в итальянской литературе XII века. Полагают, что сначала они появились на Сицилии. Сегодня равиоли получили всемирное признание. Их едят как самостоятельное блюдо, предварительно отварив или обжарив во фритюре. Кроме того, равиоли добавляют в супы, делая их более сытными.

Равиоли с грибами

На 4–6 порций
Время приготовления: 1 час

250 г пшеничной муки
2 яйца
20 мл минеральной воды
0,5 ч. л. соли
20 мл оливкового масла

Для начинки
1 небольшая луковица
200 г шампиньонов
10 мл оливкового масла
60 г твёрдого сыра
1 яичный белок
соль и перец по вкусу

Для подачи
30 г сливочного масла
измельчённая зелень

Калорийность: 208 ккал

• Приготовить тесто: на стол высыпать горкой муку, сделать углубление, разбить яйца, добавить минеральную воду, соль и оливковое масло, замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, убрать в холодильник.

• Лук очистить, измельчить. Грибы очистить, нарезать пластинками. На сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить лук до мягкости, добавить грибы, тушить 10 минут. Снять с огня, остудить. Сыр нарезать небольшими кубиками. Переложить вместе с жареными грибами в блендер, добавить соль и перец по вкусу, измельчить.

• Тесто раскатать в тонкий пласт. На одну половину выложить начинку в два ряда. Промежуток между фаршем смазать яичным белком. Накрыть второй половиной теста. Прижать промежутки пальцами, нарезать квадратные равиоли.

• Воду довести до кипения, подсолить. Отварить равиоли в течение 5–10 минут. Откинуть в дуршлаг. Выложить на блюдо, добавить сливочное масло, посыпать зеленью. Подавать к столу.

Равиоли с мясным фаршем и томатным соусом

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

500 г пшеничной муки
5 яиц
соль по вкусу

Для начинки
1 луковица
3 ст. л. оливкового масла
300 г говяжьего фарша
3 ст. л. сухого белого вина
0,5 стакана кипятка
50 г твёрдого сыра
3–4 веточки петрушки
3–4 веточки базилика
3 ст. л. панировочных сухарей
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Для соуса
1 луковица
1,5 кг помидоров
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сахара
25 г сливочного масла
100 г твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Приготовить тесто: муку высыпать на стол горкой, сделать углубление. Разбить яйца, добавить щепотку соли, замесить плотное тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, отложить.

• Для начинки лук очистить, мелко нарезать. Разогреть на сковороде оливковое масло, обжарить лук до мягкости, добавить фарш, перемешать, тушить 5 минут. Влить вино и кипяток, тушить, пока жидкость не выпарится. Снять с огня. Переложить фарш в миску.

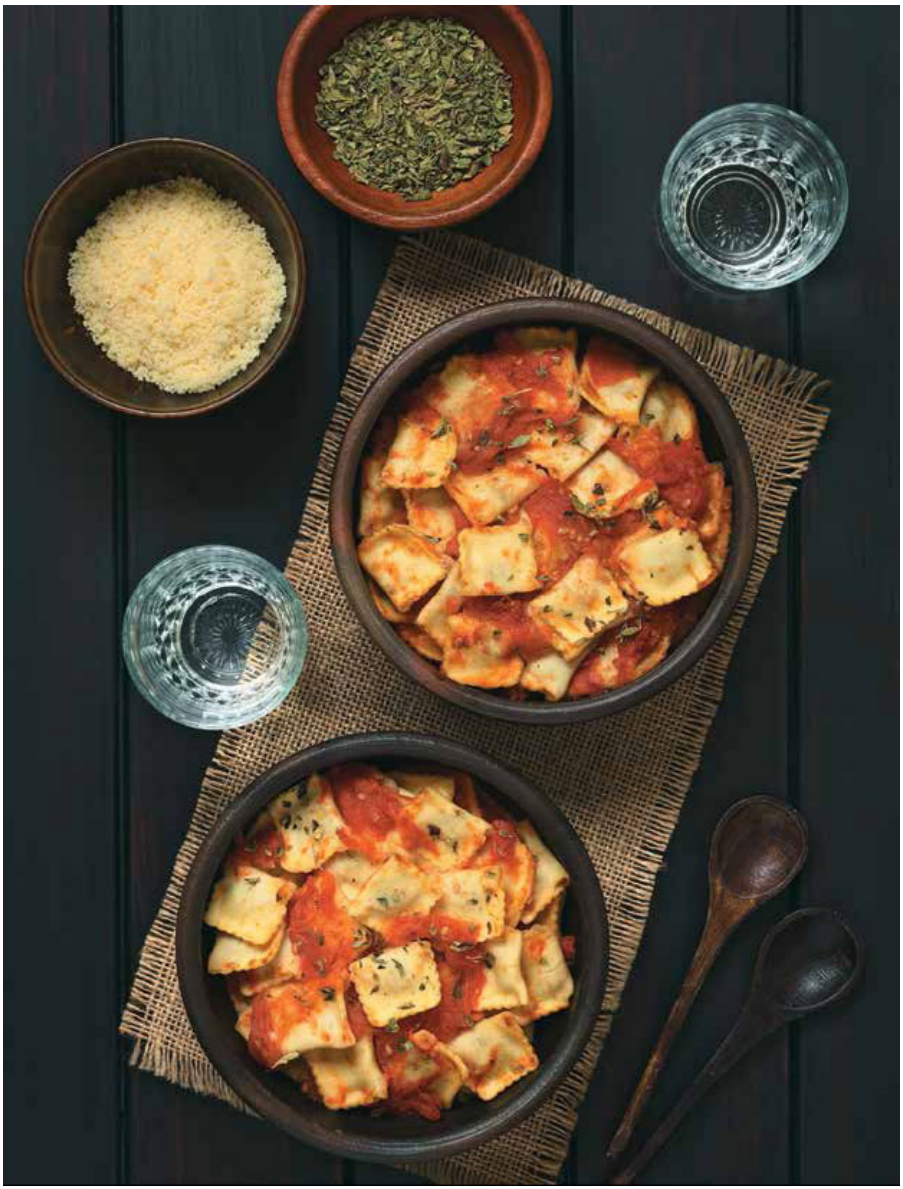
• Сыр натереть. Зелень вымыть, стряхнуть воду, измельчить. Добавить вместе с сыром, панировочными сухарями и яйцом в фарш, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

• Тесто разделить на 2 части. Раскатать каждую в тонкий пласт шириной 10–15 см. На один пласт выложить начинку в два ряда. Вокруг начинки смочить тесто водой, накрыть вторым пластом. Нарезать равиоли, хорошо обжать края либо придавить их вилкой. Убрать в холодильник.

• Приготовить соус: лук очистить, измельчить. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук в течение 5 минут до

мягкости. Добавить помидоры, тушить 10 минут. Немного остудить смесь, переложить в блендер, добавить сахар и соль, измельчить в пюре.

• В форму для запекания, смазанную сливочным маслом налить немного соуса, посыпать тёртым сыром. Сверху выложить равиоли, залить оставшимся соусом. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 10 минут.



Рагу

Блюдо из мяса или рыбы, морепродуктов и овощей. Основное правило приготовления рагу – длительное тушение на слабом огне, в результате оно получается довольно густым по консистенции. Истрия рагу насчитывает не одно тысячелетие. Известно, что уже в античные времена мясо тушили с добавлением овощей, специй и пряностей. Это по-настоящему интернациональное блюдо, его рецепты можно обнаружить во многих мировых кухнях. Рагу можно разделить на три основных группы, в зависимости от используемых ингредиентов: овощное рагу состоит из смеси разных овощей, иногда с мясом; мясное рагу может включать в себя разные виды мяса со специями и соусом; для рагу из морепродуктов используют рыбу и другие дары моря.

Бретонское рагу с бараниной

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 40 мин

250 г бекона
500 г свежей бараньей мякоти
5 крупных луковиц
5 помидоров
2 зубчика чеснока
1–2 веточки тимьяна
1 пучок зелени сельдерея
1 пучок петрушки
300 г замороженной или свежей стручковой фасоли
6 молочных сосисок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

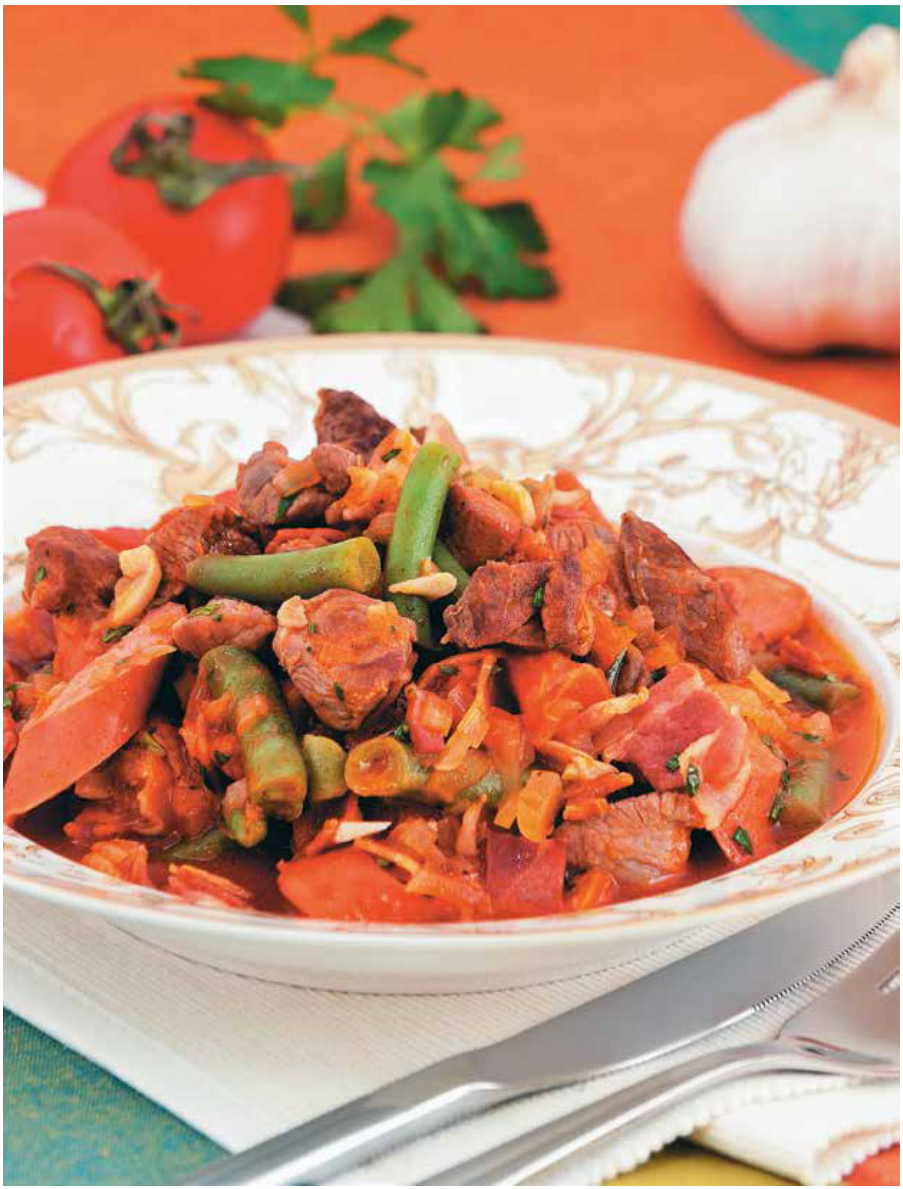
• Бекон мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, вытопить жир. Баранину нарезать на небольшие куски, обжарить в жире до золотистой корочки.

• Лук очистить, измельчить. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мелко нарезать. Добавить лук к мясу, тушить 3 минуты, положить помидоры, перемешать. Добавить соль и перец по вкусу.

• Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, стряхнуть

воду, мелко нарезать. Добавить вместе с чесноком к мясу. Влить в сковороду воду так, чтобы она только покрывала мясо. Тушить на слабом огне 1 час.

• Фасоль отварить в подсоленной воде в течение 7–8 минут, откинуть в дуршлаг. Сосиски очистить от плёнки, нарезать кружочками, положить в рагу вместе с фасолью, перемешать. Тушить 20 минут, снять с огня. Подавать к столу.



Рагу фин

(фр. *ragoût fin* – изысканное рагу)

Рагу из потрохов и белого мяса с белым соусом. Это блюдо популярно не только во Франции, но и за её пределами, в частности, в Германии. Рагу фин принято подавать в качестве закуски в ресторанах Берлина и других городов страны. В дополнение к рагу посетителям предлагают гренки.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

750 г куриного филе
4 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2 стакана куриного бульона
100 г консервированных шампиньонов
сок 1 лимона
3 стакана сухого белого вина
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. соли
2 ст. л. тёртого твёрдого сыра
0,5 ст. л. соуса ворчестер
гренки для подачи

Калорийность: 112 ккал

• Мясо нарезать кубиками 2 × 2 см. Растопить на сковороде 2 ст. ложки сливочного масла, обжарить мясо на слабом огне в течение 15 минут, периодически помешивая.

• Отдельно растопить оставшееся масло, обжарить муку до кремового оттенка. Влить куриный бульон, размешать венчиком, чтобы разбить комочки, довести до кипения, готовить 5 минут.

• Шампиньоны нарезать пластинками, добавить в соус вместе с обжаренным мясом, тушить 5 минут.

• Влить 1 ч. ложку лимонного сока, вино, всыпать перец и соль, перемешать, тушить ещё 5 минут под крышкой.

• Переложить рагу в глубокие формочки для запекания, посыпать тёртым сыром. Поместить в разогретую до 230 °C духовку на 15 минут.

• Сбрызнуть соусом ворчестер и оставшимся лимонным соком, подавать к столу с гренками.

Радиккьо

Другие названия – итальянский цикорий, эскариол. Популярное в Европе огородное растение, разновидность цикория обыкновенного. Внешне радиккьо напоминает белокочанную капусту, но с тёмно-красными листьями и белыми прожилками на них. Свежие листья обладают выраженным горьким вкусом, который смягчается при термической обработке.

Радиккьо издавна пользовался заслуженной любовью и уважением. Овощ ценили не только за необычный вкус, но и за уникальные целебные свойства. Так, Плиний Старший в своём труде «Естественная история» описывал его как средство, очищающее кровь и спасающее от бессонницы. Известный путешественник Марко Поло отмечал, что этот продукт особенно полюбился жителям Венеции.

Сегодня радиккьо можно назвать самым любимым листовым салатом жителей Италии, а лидером по выращиванию этого овоща стала итальянская провинция Тревизо. Здесь ежегодно проводятся фольклорные фестивали и ярмарки, посвящённые радиккьо.

Овощ богат витаминами и минеральными веществами, особенно много в нём витаминов группы В. В листьях салата содержатся также аскорбиновая кислота, калий, магний, фосфор, марганец, медь, важные аминокислоты и пр. Регулярное употребление радиккьо способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, укреплению иммунитета, а некоторые сорта можно использовать в качестве натурального противовоспалительного средства. Богатый витаминно-минеральный состав и низкая калорийность позволяют рекомендовать овощ тем, кто придерживается диеты с целью

сбросить лишний вес.

Радиккьо нашёл широкое применение в кулинарии. Молодые листья добавляют в салаты, а также в первые и вторые блюда.

Как выбирать

Выбирать следует овощ с яркой окраской, кочан должен быть плотным. Если на листьях есть тёмные пятна, это свидетельствует о том, что радиккьо неправильно хранили.

Как хранить

Хранить радиккьо следует в полиэтиленовом пакете в холодильнике в отделении для овощей в течение недели.

Салат с радиккьо

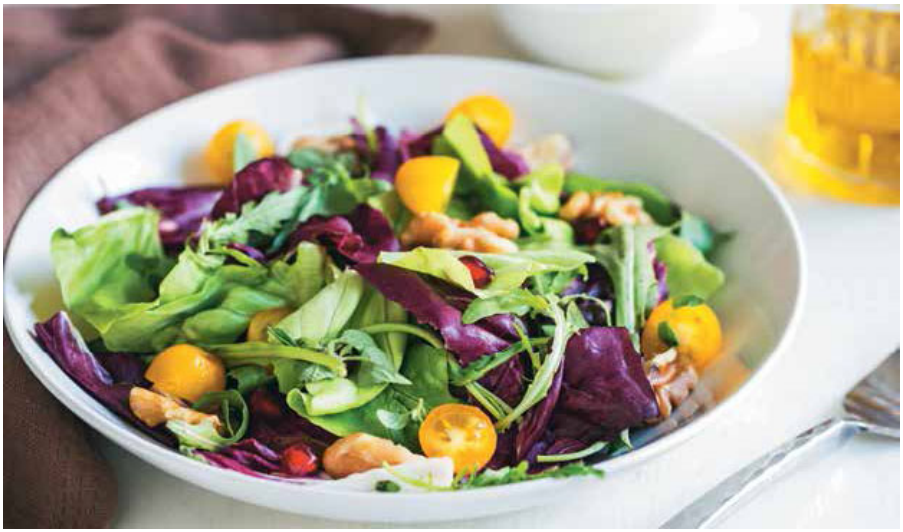
На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

150 г ассорти салатных листьев
50 г радиккьо
80 г жёлтых помидоров черри
3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. светлого бальзамического уксуса
горсть грецких орехов
соль и перец по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Салатные листья и листья радиккьо разорвать руками, выложить в тарелки. Помидоры промыть, разрезать пополам, выложить поверх зелени.

• Приготовить заправку: смешать масло и бальзамический уксус, добавить соль и перец по вкусу. Заправить салат, посыпать грецкими орехами и подавать к столу.



Ризотто с радиккьо

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

300 г лука-шалота
400 г риса арборио
30 г сливочного масла
200 мл сухого белого вина
1 лавровый лист
1 л горячего овощного бульона
400 г радиккьо
2 ст. л. оливкового масла
100 мл молока
100 г шпика
5 ст. л. бальзамического уксуса
50 г тёртого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 108 ккал

• Половину лука-шалота нарезать кубиками. Рис промыть, обсушить. Растопить 10 г сливочного масла, обжарить нарезанный лук, добавить рис, обжарить до прозрачности. Влить вино, положить лавровый лист. Тушить, помешивая. По мере того как рис будет впитывать жидкость, добавлять горячий бульон. Масса должна иметь кремообразную консистенцию, но рис –

остаться полутвёрдым.

• Радиккьо вымыть, стряхнуть воду, нарезать тонкими полосками. Оставшийся лук разрезать на четвертинки. В сковороде разогреть оливковое масло, добавить 10 г сливочного, обжаривать радиккьо и шалот несколько минут, посолить, поперчить, влить молоко, тушить 2 минуты.

• Шпик нарезать кубиками, растопить на сковороде. Рис посолить, поперчить, удалить лавровый лист, добавить оставшееся сливочное масло, бальзамический уксус и половину тёртого сыра, перемешать. Добавить радиккьо и шалот, растопленный шпик, посыпать оставшимся пармезаном.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.